

**TARTU ÜLIKOOL**  
**SOTSIAALTEADUSKOND**  
**AJAKIRJANDUSE JA KOMMUNIKATSIOONI OSAKOND**

**TERVISLIKU TOIDU REPRESENTATSIOON**  
**AJAKIRJADES**

**Bakalaureusetöö**

**Kristel Trolla**  
**Juhendaja: Margit Keller PhD**

**Tartu**  
**2006**

# SISUKORD

<b>SISUKORD.....</b>	<b>2</b>
<b>SISSEJUHATUS .....</b>	<b>3</b>
<b>1. OLULISEMATE MÕISTETE SELETUSED.....</b>	<b>5</b>
<b>2. TERVISLIKU TOIDU MÕISTEST .....</b>	<b>7</b>
2.1 TERVISLIKU TOIDU MÕISTE ERINEVAD KÄSITLUSED.....	7
2.2 KUIDAS INIMESED DEFINEERIVAD TERVISLIKKU TOITU.....	8
<b>3. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD.....</b>	<b>9</b>
3.1 TERVISLIKU TOIDU MÕISTE JA SELLE SEOTUS TERVISEGA .....	9
3.2 TERVISLIK TOIT JA USALDUS .....	11
3.3 TOITUMINE JA ILU .....	14
3.4 REPRESENTATSIOONI TEOORIA.....	16
<b>4.EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD .....</b>	<b>18</b>
4.1 EESTLASTE TOITUMISHARJUMUSED.....	18
4.2 KOKKUVÕTE H.MADDEN'I JA K. CHAMBERLAIN'I UURINGUST: TERVISLIKU TOIDU SÕNUM NAISTE AJAKIRADES .....	20
<b>5. SEMINARITÖÖ KOKKUVÕTE.....</b>	<b>24</b>
5.1 KUIDAS JAGUNESID DISKURSUSED ERINEVATES AJAKIRJADES .....	25
<b>6. UURIMISPROBLEEM, UURIMISKÜSIMUSED JA HÜPOTEESID.....</b>	<b>27</b>
<b>7. VALIM.....</b>	<b>28</b>
<b>8. MEETOD.....</b>	<b>30</b>
8.1 FAIRCLOUGH' I KRIITILINE DISKURSUSANALÜÜS.....	30
<b>9. ANALÜÜS JA TULEMUSED .....</b>	<b>32</b>
9.1 ESTEETILINE DISKURSUS .....	32
9.2 HEDONISTLIK DISKURSUS.....	41
9.3 MORAALNE DISKURSUS.....	46
9.4 BIOMEDITSIINILINE DISKURSUS.....	52
<b>10. JÄRELDUSED.....</b>	<b>59</b>
<b>11. DISKUSSIOON.....</b>	<b>62</b>
<b>KOKKUVÕTE .....</b>	<b>65</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>67</b>
Representation of health food in magazines .....	67
<b>KASUTATUD KIRJANDUS:.....</b>	<b>69</b>
<b>LISAD .....</b>	<b>71</b>

## SISSEJUHATUS

Viimastel aastatel on meedias üha enam hakatud rääkima inimeste tervisest ja tervislikust toitumisest. Kui varem seostati õiget toitumist pigem ilusa ja saleda figuuri saavutamisega, siis nüüd on esmatähtsaks saanud õige toitumise ja tervise omavaheline seostamine. Eestis 2003.aastal läbi viidud MeeMa uuringutulemuste järgi on tervis inimeste jaoks üks olulisemaid väärtusi (Kalmus ja Vihalemm, 2004). Inimesed on hakanud endale rohkem teadvustama fakti, et suures osas just toidust ja tervislikest eluviisidest sõltub meie hea enesetunne ja tervis. Tartu Ülikooli Biokeemia instituudi dotsent Tiiu Vihalemm on öelnud: „Inimeste huvi toitumise vastu on väga suur. Igaüks tahab teada, kuidas ja mida süüa. Tänapäeva inimene ei taha mitte ainult saada kõhtu täis, vaid ta huvitub sellest, kas toit on hea ja kui on, kuidas see tervisele mõjub.” (Koik, märts 2006)

Kuna suurema osa toitumisasalast infost hangivad tarbijad meediast, eelkõige siis ajalehtedest ja ajakirjadest (vt. peatükk 1.3), on oluline uurida kuidas ja milliste keeleliste vahenditega konstrueeritakse erinevates infoallikates tervislikku toitu ja selle tarbijat. See aitaks meil paremini mõista ja lahti seletada siiani veel suhteliselt segast ja kindlat definitsiooni mitte omava „tervisliku toidu” mõistet.

Minu bakalaureusetöö üritab leida vastuseid küsimustele, milline keelekasutus on omane tervisliku toidu representeerimisel ajakirjades, milliseid väärtusi ja identiteete püütakse tervisliku toidu representeerimisega edasi anda ja luua. Uuring põhineb kaheksal ajakirjanduslikul tekstil, mis on ilmunud ajavahemikus aastatel 2002-2005 erineva suunitlusega ajakirjades: terviseajakiri TervisPluss, naisteajakiri Anne ning pereajakiri Pere ja Kodu. Antud teema sai minu bakalaureuse töö uurimisobjektiks valitud eelkõige seetõttu, et tervislikud eluviisid on saanud meedias väga aktuaalseks temaks, kuid uuritud on seda valdkonda veel väga vähe. Minu bakalaureusetööle eelnes ka 2005. aasta kevadel koos Tiina Jurjevaga kirjutatud seminaritöö (vt. peatükk 3), kus kontentanalüüsi

meetodil uurisime, millistes kontekstides representeeritakse tervislikku toitu kolmes Eesti ajakirjas: Anne, Pere ja Kodu ning Tervis Pluss. Töö käigus töötasime välja ja kombineerisime kokku kuus diskursust (moraalne, teaduslik, biomeditsiiniline, esteetiline, hedonistlik, sportlik), millesse tekstid paigutasime. Oma bakalaureuse töös hakkasid tekstid analüüsima nelja diskursuse raames: moraalne, biomeditsiiniline, esteetiline ja hedonistlik. Seminaritöö edasi arendamine bakalaureusetöökse annab hea võimaluse leida vastuseid mõningatele küsimustele, mis seminaritöö käigus tekkisid: kas tervisliku toidu representeerimisel leidub erinevate tekstide vahel ka mingeid ühiseid jooni antud mõiste konstrueerimisel, kes on need inimesed, kes tervislikku toitu peaksid tarbima, kas on võimalik tervislikku toitu kuidagi ühtselt defineerida, kuidas inimesed ise tervislikku toitu defineerivad jne.

Kuna töö maht on aga piiratud, siis pole kõigile tekkinud küsimustele antud töö raames võimalik vastuseid leida. Kuid teema iseenesest on päevakajaline ja huvitav ning põnevaid uurimisvaldkondi leiaks piisavalt.

# 1. OLULISEMATE MÕISTETE SELETUSED

Alljärgnevalt seletan lahti mõningad töö seisukohalt olulisemad mõisted, et muuta see paremini loetavamaks ja mõistetavamaks:

Teadmus (indiviidi teadmus): indiviidi teadmiste süsteemist ning teadvustamata kogemustest moodustunud struktuur, mis mõjutab uute teadmiste teket. Indiviidi teadmuse loomise aluseks on kõikvõimalikud formaalsed ja mitteformaalsed situatsioonid, kus toimub refleksiivne õppimine(Kuldvee, 2004).

Tervislik toit – toit, mida lugejatele presenteeritakse kui tervislikku. Toit, mida peaks tarbima selleks, et saavutada endale seatud eesmärged – olla ilus ja sale, olla terve, ennetada haigusi jne.

Dieet – toitumisviis, kus tarbija on toitumisele seadnud teatud piirangud ning valib hoolega mida sööb. Sellistel piirangud täidavad tavaliselt kaht eesmärki – alandada kehakaalu või parandada tervist.

Moraalne diskursus: dieeti konstrueeritakse kui moraalset valikut – dieeti pidav inimene on distsiplineeritud, tahtejõuline. (Madden & Chamberlain, 2004). Antud diskursuses kasutatakse fraase „õige/vale söök”, „korralik toit”.

Biomeditsiiniline diskursus: hea tervis sõltub toidust, mida inimesed söövad. Kui inimene toitub valesti, jääb ta haigeks. (Madden & Chamberlain, 2004). Tekstis on ajakirjanik toonud oma väidete tõestuseks välja või viidanud konkreetsetele uuringutulemustele.

Esteetiline diskursus: naiseliku ilu diskursus, kus viidatakse sellele, et tervisliku dieedi järgimine viib naise lähemale naiseliku ilu ideaalini (Madden&Chamberlain, 2004)  
Peenike peab olema selleks, et olla ilus ja seksikas, mitte aga tervise pärast.

Hedonistlik diskursus: rõhutakse naudingule, mille annab konkreetse toidu tarbimine.

## 2. TERVISLIKU TOIDU MÕISTEST

### 2.1 TERVISLIKU TOIDU MÕISTE ERINEVAD KÄSITLUSED

Kuigi meedias on tervisliku toidu teema leidnud palju kajastamist nii erinevate teadlaste kui ajakirjanike poolt, pole siiski jõutud üksmeelele selle mõiste tähenduse osas. Kuna tervisliku toidu mõistet pole suudetud üheselt defineerida, tekitab see inimestes palju segadust.

Eesti Põllumajandusministeeriumi Toiduohutuse büroo peaspetsialisti Haidi Kanamäe sõnutsi kasutavad tootjad sõna „tervislik” tihti väga kergekäeliselt, seda eelkõige põhjusel, et antud sõna müüb väga hästi. Ta leiab, et sellist üldtähenduslikku sõna ei ole õige kasutada seoses konkreetse tootega, kuna tarbijad mõistavad tervislikkuse all erinevaid kriteeriume.

Sotsiaalteadlased Giddens(1991) ja Beck (2005) on käsitlenud põhjalikult globaalse saastatuse probleeme, viidates seejuures ka toiduainetele, mida on kasvatatud väetistega ning pritsitud erinevate kemikaalidega. Seega võib nende puhul „tervislikkuse” kriteeriumiks pidada säilitusaineteta ja mahepõllumajanduses kasvatatud toitu.

Toitumisteadlased seevastu rõhuvad rohkem toitainete ja vitamiinide sisaldusele toidus: õige toitumine eeldab kõikide oluliste toitainetega - valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja veega - tasakaalustatud varustamist ja tarbimist ([www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained](http://www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained))

Seminaritöö jaoks tekste otsides ja neid läbi töötades jäi silma veel üks palju kajastamist leidnud „tervislikkuse” kriteerium – vähem soola, rasva ja suhkrut. Põhjendatud on seda enamasti sellega, et antud toiduainete liigtarbimine võib kaasa tuua konkreetseid haigusi, nt. südame- ja veresoonkonna haigused

## 2.2 KUIDAS INIMESED DEFINEERIVAD TERVISLIKKU TOITU

Kuna Eestis pole minu teada sarnast uuringut läbi viidud, siis oleks siinkohal huvitav välja tuua Ameerikas läbiviidud küsitluse tulemused, mida kasutasin ka seminaritöös.

Uuringu tulemusena sõnastati seitse peamist mõtet seoses tervisliku toiduga:

1. Tervislik toitumine on süüa madala rasvasisaldusega toite
2. Tervislik toitumine on süüa naturaalselt töötlemata toitu
3. Tervislik toitumine on süüa tasakaalustatud toitu
4. Tervislik toitumine on süüa toitu, mis hoiaks ära haigusi
5. Tervislik toitumine on hoida toitainete tasakaalu
6. Tervislik toitumine on süüa toitu, mis hoiaks olemasoleva haiguse kontrolli all
7. Tervislik toitumine on jälgida kaalu

Antud uuringus tehti intervjuud 79 inimesega. 15 mõistis tervisliku toidu all tasakaalustatud toitu, 13 madala rasvasisaldusega toitu, 13 defineeris tervislikku toitu kui kaalu jälgimist, 13 toitu, kus toitained on tasakaalustatud, 9 inimest pidas olulisimaks naturaalselt toitu, 9 inimese meelest on tervisliku toidu juures oluline süüa asju, mis hoiaks haigused kontrolli all, 7 inimest aga tahavad toidu valikuga hoida ära haigusi.

Need, kes pidasid madala rasvasisaldusega toitu peamiseks tervisliku toidu tunnuseks olid noored 20-ndates eluaastates vastajad. Vastajad, kes rõhusid tasakaalustatud toidule olid samuti suhteliselt noored, umbes 30-ndates aastates. 40-80 aastased vastajad pidasid tervisliku toidu põhiliseks tunnuseks ja eesmärgiks haiguste ära hoidmist. Erinevates vanustes inimesed aga rõhusid haiguste kontrolli all hoidmisele rääkides tervislikust toidust (Falk et al. 2001).



### **3. TEOREETILISED LÄHTEKOHAD**

#### **3.1 TERVISLIKU TOIDU MÕISTE JA SELLE SEOTUS TERVISEGA**

Meie praeguses tarbijaühiskonnas on inimeste väärtushinnangud võrreldes varasemaga tugevasti muutunud. Nagu tõdeb Anniky Lamp (2005) oma bakalaureusetöös, on aukohale kerkinud kehaga seotud väärtused: ilu, tervis, vormisolek, noorus, energilisus, stiilsus, elegants.

Meedias presenteeritakse tervist ja inimeste teadmust seoses antud mõistega oluliste ja määravate teguritena inimeste elukvaliteedi hindamisel. Ometigi ei mõista inimesed tihti seda, et nende teadmus tervisest on tihedalt seotud nende endi tervisega (Ginman et al. 2003).

Eesti inimeste teadmust nii tervisest kui tervislikest eluviisidest võib pidada suhteliselt nigelaks, kuid iga aastaga muutub see järjest paremaks. Sama kehtib ka Tartu Ülikooli professori Mihkel Zilmeri sõnul toitumisharjumuste puhul (Terviseportaal, 2006). Suure panuse sellele on andnud kindlasti meedia, mis on antud teemat järjest rohkem ja põhjalikumalt kajastama hakanud. Mitmed uuringud on näidanud, et noorem generatsioon on toiduteemal kindlasti juba tunduvalt haritum kui vanem generatsioon. Selle põhjuseks võib pidada asjaolu, et meie emad-isad, kes kasvasid üles võõrvõimu ajal, ei omanud piisavalt võimalusi taolisele infole ligipääsuks, ning lapsepõlvest sisseharjunud toitumismallist on nüüd juba raske loobuda.

Õige ja tervislik toitumine aitavad ravida ja ennetada haigusi. „Õige toitumine eeldab kõikide oluliste toitainetega - valkude, rasvade, süsivesikute, vitamiinide, mineraalainete ja veega - tasakaalustatud varustamist ja tarbimist, et tagada optimaalne tervis ja hea enesetunne” ([www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained](http://www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained))

Kuid toitumine ei mõjuta üksnes inimese füüsilist enesetunnet. Uus-Meremaa psühholoogid Helen Madden ja Kerry Chamberlain rõhuvad oma artiklis (2004) eelkõige tervisliku toitumise sotsiaalsetele ja psühholoogilistele aspektidele. Näiteks jätavad ülekaalulised reeglina laisa inimese mulje, kuid selleks, et olla edukas kaasaegses ühiskonnas, peab olema ilus ja sale. Just toitumise sotsiaalseid ja psühholoogilisi aspekte võib pidada olulisteks teguriteks ühiskonnas üha enam võimust võtva saleduskultuse süvenemises.

Siinkohal on suur roll ka meedial, kes pidevalt erinevate ajakirjade esikaantel ja reklaamides presenteerib glamuurseid ja ülikõhnu modelle. Selline pidev surve võib noorte puhul viia juba väga varases eas ebatervislike toitumisharjumuste juurde, samuti võib see tekitada erinevaid psühholoogilisi probleeme (Morris, 2005).

Tervisest on saanud iga inimese isiklik võitlus parema elukvaliteedi poole. Vanasti vaadati haigust ja kannatusi teise pilguga. Neid nähti kui osa igavesest maailmaruumist ja lunastusest, kui jumala poolt antud ülesannet, et see juhiks inimese puhtusesse ja lunastusse (Adam, 2000). Tänapäeval juhivad inimesi religiooni asemel esiteks pidev võimuvõitlus parema positsiooni nimel ühiskonnas ja teiseks raha, mis pakub inimestele võimalust rahuldada oma erinevaid materiaalseid vajadusi. Tervisest on saanud instrumentaalne väärtus, vahend teatud eesmärkide – näiteks meeldiv ja huvitav elu – saavutamiseks (Lamp, 2005).

Inimene peab oma tervist hoidma ja kontrollima, sest vastasel juhul tuleb tal leppida ebameeldivate tagajärgedega. Kui inimese tervis on kahjustatud, on tal ka vähem võimalusi tööturul (Adam, 2000). Ja töö on enamasti just see, mis pakub inimestele võimu, raha ja eneseteostusvõimalust. Kui haigusi on võimalik vältida, võttes omaks mingid kindlad käitumisviisid, siis selliste haiguste ohvrid on ise oma haiguses süüdi. „Ohvri süüdistamine” on oluline kriitika avalikkuse tervisepoliitika suhtes (Sulkunen, 2004). Ühiskonnas on isegi juurdunud selline mõiste nagu „isetekitatud haigused”(self-

inflicted illnesses), mis tähendab keha kuritarvitamise (ülesöömine, suitsetamine, vähene kehaline aktiivsus) tagajärge (Featherstone 1991, tsiteerinud Lamp, 2005).

Kuigi pidevalt räägitakse meedias tervislikust toidust, ei ole kusagil välja toodud kindlat standardit selle kohta, milline see tervislik toit täpselt on. Professor Zilmeri sõnul tekitab ka tihti ajakirjandus olukordi, mis inimestes segadust tekitavad nagu näiteks ajakirjades ilmuvad nupukesed, stiilis “kohv on väga kahjulik” ja mõne aja pärast näiteks “kohv ei tee midagi halba” (Terviseportaal, 2006). Kõik see teeb aga tarbija jaoks valiku üsna keeruliseks.

Inimene peab iseenda jaoks selgeks tegema, mis just tema meelest on see õige ja tervislik toit ning oma valikutes sellest ka lähtuma. Kõigepealt aga peab inimene endale selgeks tegema selle, keda või mida ta antud küsimuses üldse usaldab. Giddensi (1991) raamatus on Coleman öelnud järgmist: kui inimene usuks kõike mida tänapäeval toidust räägitakse, siis arvatavasti ei sööks me enam kunagi. Meedia vahendab pidevalt hirmuäratavaid lugusid sellest, mida tootjad/müüjad meiega teevad. Ei ole just meeldiv istuda laua taha, kus seisab taldrik isuäratava söögiga, kui pead pidevalt muretsema selle pärast, et see võib jääda su viimaseks eineks. Kuid veel rohkem paneb meid muretsema tõsiasi, et informatsioon, mida sa täna saad, on vastuolus informatsiooniga, mida said eelmisel nädalal. Milline on siis tõde meie söödava toidu kohta? Mis on sulle hea ja mis halb? Mida peaksid vältima ja mida võid vabalt süüa! Need ongi küsimused, mis saadavad paljusid inimesi igal retkel toidupoodi. (Giddens, 1991:101).

### **3.2 TERVISLIK TOIT JA USALDUS**

Kui vaadata eelpool toodud teoreetikute väiteid, siis võib öelda, et usaldusel on nii toidu valimisel kui ka muudes eluvaldkondades oluline roll. Seda just eelkõige seetõttu, et puuduvad ühtsed ja kõigi poolt aktsepteeritud normid ja väärtused nii tervisliku toidu

defineerimisel kui ka kvaliteedi hindamisel. Teadmiste ja informatsiooni puudumine on olulised põhjused, miks toidu tarbijad vajavad võimalust kedagi või midagi usaldada (Kjaernes 2004).

Usaldus on seotud individuaalsete hoiakutega, mis eeldatavasti mõjutavad käitumist. Toidu usaldamisel tarbija usaldab või umbusaldab kedagi mitte midagi (Kjaernes, 2004).

Kuues suuremas Euroopa riigis läbi viidud uuringu TRUSTINFOOD järgi on usalduslikkuse järjekord järgmine: tarbijatele suunatud organisatsioonid, toidueksperdid, avaliku-elu tegelased, meedia, farmerid, supermarketid, tootjafirmad, poliitikud (Kjaernes, 2004). Kui vaadata antud pingerida, siis heaks märgiks on see, et usaldatakse ikkagi oma ala spetsialiste.

Seminaritöö jaoks artikleid otsides jäi silma tendents, et paljudes artiklites oli antud sõna just spetsialistidele. See on ka mõistetav, sest toitumisteema on väga spetsiifiline valdkond ning ajakirjanikud üksnes oma teadmiste ja kogemustega usaldust ei ärata. Huvitavaks nüansiks võib siinkohal veel pidada seda, et nii mitmedki artiklid olid kirjutatud just spetsialistide endi poolt.

Naised on tihti skeptilisemad ja umbusklikumad kui mehed. See tuleneb eelkõige sellest, et naised võtavad endale suurema vastutuse ja muretsevad rohkem sellepärast, mis puudutab tervislikku toitumist (Kjaernes 2004).

Tervislikust toidust rääkides, rõhutakse tihti peale sellele, et tuleks süüa vähem rasvast ning magusat ning rohkem värsked toite – hulgaliselt puu- ja juurvilju, värsket liha ja kala jne. Siinkohal kerkib esile aga hoopis uus probleem – globaalne saastatus. Nagu on öelnud Ulrich Beck (2005), elame me riskiühiskonnas. Pidevalt võib lugeda ja kuulda hirmuäratavatest uuringutulemustes, mis näitavad, et õhk, vesi ja isegi toiduained meie

söögilauala on mürgitatud ja saastatud. Inimene võib teha kõike, et vältida söömast sööke, mis sisaldavad säilitusaineid/lisaaineid, aga kui see inimene ise ei kasvata kõike seda, mida ta sööb, tuleb usaldada „loodusliku toidu,, tarnijat, et varustada end kõrgekvaliteetsete toodetega. (Giddens 1991:23). Järelikult peab inimene, kes soovib tervislikult toituda, jälgima lisaks rasva-ja süsivesikute sisaldusele ka seda, milliseid lisaaineid mingi toiduaine sisaldab. Beck on öelnud, et söögivalmistamine ja söömine on muutunud omamoodi implitsiitseks toiduainetekeemiaks, isevärki nõiaköögiks, kus püütakse mürgisust minimeerida, kuid selleks, et tootjaid üle kavaldada, on tarvis juba väga ulatuslikke teadmisi (Beck 2005).

Kui meie polettidel natuke ringi vaadata, siis on märgata, et orgaanilised toiduained on tunduvalt kallimad. Puu- ja juurviljad, mida toitumisteadlased peavad samuti väga olulisteks komponentideks tervislikus toidus, on kallid praktiliselt aastaringselt v.a. suvel. See tekitab küsimuse, et kas meie demokraatlikus riigis on tervis ja tervislik toit vaid rikaste privileegiks? On ju teada, et meie kiiresti arenevas majanduses on lõhe rikaste ja vaeste vahel järsult ja drastiliselt süvenenud ning paljud lastega pered peavad oma igakuiseid kulutusi hoolikalt jälgima. Viimase MeeMa uurimuse raames läbi viidud küsitluse tulemusena jätkub kuni 1500-kroonise kuusissetulekuga grupis korralikuks toitumiseks raha 52%-l vastanutest, alates 4000-kroonisest kuusissetulekust on vastav osakaal 94% (Keller&Kalmus, 2004). Nagu tulemusest näha, võivad ebatervisliku toitumise põhjused peituda ka erinevates materiaalses võimalustes. Toidu puhul on tervislikkus jäänud tahaplaanile, ostuotsuse määrab enamasti hind (vt. peatükk 4.1).

Vaased on rohkem või vähem ilma jätud võimalusest teha elustiili valikuid (Giddens, 1991). Kellel on piisav pikaajaline finantsiline polster, see saab üritada riske vältida elukoha valiku ja korteri sisustamise (või teise korteri, puhkuse jne) abil. Sama kehtib toitumise, hariduse ning vastavate söömis- ja teabehankimisviiside kohta. Piisavalt pungil rahakott annab võimaluse süüa „õnnelike kanade” mune ja „õnnelike salatipeade” lehti (Beck, 2005:37). Becki sõnutsi tugevdab see läbimõeldud ja korralikku sissetulekut eeldav riskikäitumine vana sotsiaalset ebavõrdsust uuel tasandil (Beck, 2005:37). Sellele

ebavõrdsuse süvendamisele aitab kaasa ka meedia, kes näiteks oma kokasaadetega paneb keskmise või ka keskmisest madalama sissetulekuga inimesed nukralt pead vangutama. Just meie telekanalites jooksvates kokasaadetes jäävad tihti kõrvu mitmed keerulise nimega toiduained, mille kvaliteetsust ja tervislikkust kokad kiidavad, kuid poes hindu vaadates ei pruugi majanduslik olukord antud toote tarbimist lihtsalt võimaldada.

Samas tundub vahel, et meedia on teatud probleemid seoses saastatuse ja mürgistustega ülepaisutanud. Tekitanud inimestes asjatut hirmu ja paanikat. Võib ju pidevalt kuulda ja lugeda vastakaid arvamusi erinevate toitude ja toiduainete ning nende kvaliteetsuse kohta. Lõpuks tekib olukord, kus inimene seisab silmitsi tõsiasjaga, et ükskõik mida ta sööb, kellegi meelest pole see ikkagi tervislik ega piisavalt hea ja kasulik. Protestid, hirmud, kriitika ja avalikkuse vastuseis on puhtalt informeerituse probleem. Kui inimesed omaksid sama informatsiooni, mis teadlased, suudaksid nad asju enda jaoks ka peremini mõtestada ning objektiivsemalt riske hinnata (Beck 2005)

Riskide ärakasutamine turu laiendamiseks soodustab üldist kõikumist riskide ähmastamise ja selge väljatoomise vahel, nii et lõpuks ei tea enam keegi, kas probleem ei ole äkki lahendus, või ümberpöörduvalt, kes millest kasu saab, mis juhtudel põhjuste kohta oletuste tegemise abil paljastatakse või varjatakse kellegi süüd (Beck 2005: 49)

### **3.3 TOITUMINE JA ILU**

Tervislikust toitumisest rääkides ei saa kõrvale jätta ka iluaspekti, seda just eelkõige seoses figuuriga. Tänapäeva ühiskonnas on saledus muutunud inimese ilu hindamisel üheks olulisemaks faktoriks. Ilu on naiste jaoks muutunud religioosseks kohustuseks – hoolitseda oma näo ja figuuri eest samamoodi nagu oma hinge eest (Baudrillard, 1998).

Tervis ei tähenda tänapäeval enam niivõrd bioloogilist ellujäämisega seotud ülesannet, kuivõrd sotsiaalse staatusega seotud kohustust - see pole enam niivõrd elementaarne

väärtus kuivõrd mõjukuse ja prestiiži demonstreerimise viis (Baudrillard, 1998). Antud väidet tõestab ka asjaolu, et näiteks ülekaalulised lapsed ja teismelised langevad tihti koolis kaaslaste tagakiusamise ohvriks ja seda just nende välimuse pärast. Samuti on palju räägitud sellest, et ülekaalulisi inimesi diskrimineeritakse tööturul – neid ei peeta nende välimuse pärast sobilikuks mõnele töökohale, nt. sekretäriks. Inimene peab teenima oma keha, et olla ilus ja omada head figuuri, mis vastaks ühiskonna normidele. Kehatasandil on ilu samasugune märk nagu edu ärimaailmas – kuulumine väljavalitute hulka (Baudrillard, 1998:141).

Tarbijakultuuris vastutavad inimesed oma mina ja oma keha eest – kellel on võimalik olukorda muuta, on praeguse olukorra eest vastutav. Vananemise märke, tselluliiti, isegi haigusi tõlgendatakse kui oma kehaga vähese tegelemise tulemust, kui moraalset lõtvust (Featherstone, 1991:178, tsiteerinud Lamp, 2005). Selline mõttemall on ka põhjus, miks ilutööstus viimastel aastatel üha rohkem on hakanud oma turgu laiendama – müüakse kõikvõimalikke kreeme, õlisid, tablette. Samas ei tohi siinkohal unustada fakti, et tegelikult ei müüa mitte konkreetset toodet vaid just pigem ilu ja noorust – seda, mida kõik tahavad omada ja mille poole püüelda – et vastata ühiskonnas valitsevatele normidele ja olla aktsepteeritud kaaslaste poolt.

Baudrillard'i (1998) meelest omab selline saleduselummus nii suurt mõju ainult seetõttu, et see on üks vägivalla vormidest – keha sõna otseses mõttes tuuakse ohvriks ja seda kõike esteetilise eesmärgi nimel. Just selline saleduseiha on andnud tööstusele võimaluse muuta keha tõeliselt väärtuslikuks äriobjektiks – müüakse erinevaid kalorivaeseid toite, dieedipreparaate, masinaid, mis aitavad kõhnuda, dieeti toetavaid jooke jne. Kuna tarbimisühiskonnas on kehast saanud meie kapital, siis tuleb sellesse ka investeerida (Baudrillard, 1998: 129) ning selline mõttemall aitab nendel tööstusharudel teenida hulgaliselt kasumit.

Läbi aegade on valitsenud erinevad ilunormid, ka tüsedust on peetud erinevatel aegadel ilusaks. Baudrillard (1998:140) väidab, et ilu ja saleduse vahel pole mingit loogilist seost.

Ometigi on tänapäeva tarbijaühiskonnas võimatu ilu saledusest lahutada. Isegi mood, mis muidu suudab korraga mängida nii uue kui vanaga, ilusa ja koledaga, moraalse ja ebamoraalsega, ei suuda seda teha paksuse ja saledusega (Baudrillard, 1998:141).

Vormisolekut ja saledust ei seostata mitte ainult energia ja elujõuga, vaid ka inimeste väärtusega – need inimesed elavad elu täiuslikumalt. Hea välimus omakorda viitab sellele, et inimene on terve ja tubli (Featherstone, 1991:183, tsiteerinud Lamp, 2005).

### **3.4 REPRESENTATSIOONI TEOORIA**

Kuna minu töö teemaks on uurida tervisliku toidu mõiste representeerimist ajakirjades, siis tuleks natuke selgitada ka mõiste „representatsioon” tähendust. Siinkohal on aluseks võetud Stuart Halli teooriad.

Representatsioon on tähenduste loomine läbi keele (Hall 1997:16). See tähendab öelda keelt kasutades midagi tähenduslikku millegi kohta või representeerida maailma tähendusrikkalt teistele inimestele. Representatsioon on põhiline osa protsessist, kus luuakse ja vahetatakse tähendusi kultuuriliikmete vahel (Hall 1997). Kuna tervislikul toidul puudub kindel definitsioon, tuleb igal inimesel ise enda jaoks lahti mõtestada antud mõiste tähendus. Seda inimeste peas tekkivat individuaalset tõlgendust tervislikust toidust mõjutavadki erinevad infokanalid ning see, kuidas nendes on tervislikku toitu representeeritud. Nende erinevate tähendusväljade seas loobki inimene endale oma individuaalse tähenduse, mis on temale kõige vastuvõetavam.

Meedia on üks olulisemaid representatsiooni vahendajaid. Igas kirjutises ja igas saates representeerivad ajakirjanikud mingit teemat just omast vaatenurgast. Sama kehtib ka tervisliku toidu mõiste esitlemisel. Kuigi ajakirjandus keskendub eelkõige informeerimise ja teadlikkuse etapile, mille järel hakkavad omaksvõtmise protsessis toimima personaalsed kontaktid, organiseeritud nõuanded ja vahetud kogemused, loob



ajakirjandus antud teema kajastamisel siiski erinevaid identiteete ja väärtusi (Koik, 2004). Millise tulemuslikkuse ja tagajärjega see protsess toimub, oleneb paljuski ka vastuvõtjast, tema eelnevast väärtustepagasist, kogemusest ja tõlgendamisest.

Konstruktiivse lähenemisviisi kohaselt konstrueerime me tähendusi representatsiooni süsteemi – mõisted ja märgid – abil. Tähendus ei sõltu mitte selle märgi materiaaletest omadustest vaid hoopis selle sümbolilisest funktsioonist (Hall, 1997). Oma töös üritangi leida neid sümboleid ja tähendusrikkaid sõnu ning fraase, mille abil on tervislikkust konstrueeritud. Selline lähenemine annab võimaluse paremini mõista ja lahti seletada tervisliku toidu mõistet, sellega seonduvaid tähendusi ning eeldusi, mis tarbijale on seatud.

## 4. EMPIIRILISED LÄHTEKOHAD

### 4.1 EESTLASTE TOITUMISHARJUMUSED

Eestis pole tervisliku toidu teemat veel väga põhjalikult uuritud, kuid iga aastaga järjest enam on hakatud sellele suuremat rõhku panema. Seda teemat on hakatud ka meedias rohkem kajastama. Näitena võiks tuua alates 2003. aastast Eesti Haigekassa poolt rahastatava Eestis puu- ja köögiviljade tarbimise edendamise projekti, mille raames viiakse igal aastal meedia vahendusel läbi vähemalt kaks kampaaniat, millega püütakse inimesi õhutada rohkem tarbima kodumaiseid puu- ja köögivilju. Projekti hindamiseks on kasutatud ka kordusuuringut, mis viidi läbi 2004. aasta kevadel. Kahe aastaga on Eestis toimunud oluline positiivne nihe puu- ja köögivilja tarbimises. Köögivilja igapäevaseid tarbijaid oli Eestis 2002. aastal vaid 35% elanikkonnast, 2004. aastal aga 47%, puuvilja/marjade tarbijaid vastavalt 27% ja 46%.

Teise positiivse kampaaniana võiks ära mainida Eesti Haigekassa poolt tellitud telereklaami „Oled see, mida sööd”. Antud kampaania vaatles tervislikku toitumist rohkem kehakaalu aspektist – inimese muutumist tänu rasvastele toitudele ja liigsetele maiustustele saledast ülekaaluliseks. Euroopas on ülekaalulisus muutunud väga suureks probleemiks – vaadake kasvõi Saksamaa ja Soome tänavapilti. Uuringute andmetel on umbes viiendik elanikkonnast rasvunud just Saksamaal, Soomes, Inglismaal ja Ungaris (Haigekassa käsikirjalised andmed).

Väidetavalt ei ole Eestis ülekaalulisus võrreldes teiste Euroopa riikidega veel ulatuslik probleem, kuid ülekaaluliste protsent kasvab iga aastaga just eelkõige noorte ja meeste seas. Eesti täiskasvanute tervisekäitumise uuringu alusel oli aastal 2004 16-64 aastaste vanusegrupis ülekaalulisi 46% meestest ja 43% naistest ning neist rasvtõbi oli nii naistel kui ka meestel ligikaudu 14%. Ka Kardioloogia Instituudi uuringute alusel on rasvunud keskmiselt meestest 13% ja naistest 14%. Kindlasti on siin üheks põhjuseks ka vale

toitumine – eriti noorte hulgas, kes on saanud erinevate kiirtoidu kaubamärkide ja kiirtoidukettide sihtrühmaks. Olulist rolli mängib siin ka vähene kehaline aktiivsus. Peale kooli veedetakse meelsamini aega arvuti taga istudes või niisama linnas ja kaubanduskeskustes ringi käies kui treeningrühmades ja erialaringides. Põhjuseks võib olla asjaolu, et tänapäeva noored omavad hulgaliselt erinevaid meelelahutus- ja ajaveetmisvõimalusi ning tihti on raske sundida ennast kuskil spordisaalis higistama kui on võimalus sõpradega niisama ringi kolada ja arvuti taga selle virtuaalmaailma lõputuid võimalusi uurides.

2005. aastal viidi Turu-uuringute AS-i poolt 1000 inimese seas läbi uuring, mille eesmärgiks oli uurida kui teadlikud on inimesed tervislikust toitumisest. Uuringu tulemustest selgub, et pool vastajaskonnast (53%) peab oma toitumist “pigem tervislikuks”. Alla viiendiku (17%) vastajatest leidis, et nende toitumine on tervislik ning viiendik (21%) pidas oma toitumisharjumusi “pigem ebatervislikuks”. 4% hindas oma toitumist ebatervislikuks ja 5% ei osanud hinnangut andma. Huvitava näitajana võiks välja tuua fakti, et oma toitumist hindavad tervislikuks 20-29 aastased ja üle 60-nesed isikud, kelle isiklik keskmine netosissetulek kuus on 2001-3000 krooni. Samuti peavad oma toitumist tervislikuks eelkõige just väiksemate linnade elanikud ning vastajad, kelle perekonnas on alla 18-aastaseid lapsi. Siinkohal tekib vastuolu minu töö esimeses peatükis välja toodud lähtekohtadega, kus tõin välja argumendid selle kohta, et madala sissetulekuga (3000 krooni on ju praktiliselt miinimumpalk) inimesed ei ole materiaalsest seisukohast võimelised endile lubama tervislikuks toiduks tituleeritud orgaaniliselt puhtaid puu- ja juurvilju ning muid sarnaseid toiduaineid. Selline vastuolu võib tekkida ka seetõttu, et vastajad ei ole teadlikud sellest, mida üldiselt peetakse tervislikuks või ei ole seda lihtsalt enda jaoks piisavalt lahti seletanud. Sellele annab kinnitust ka uuringust selgunud fakt, et 2005. aasta lõpus läbi viidud elanikkonna uuringu tulemused näitavad, et Eesti elanikud ei pea toidukaupu valides nende tervislikkust oluliseks, seda teeb vaid 32% elanikest. Samas kui 70% juhtudel määrab ostuotsuse hind, 62% maitseomadused, 60% toodete kvaliteet ning 50% eestimaine päritolu. Samuti ei pööra 64% elanikest toidu energiasisaldusele tähelepanu mitte kunagi või teeb seda harva, üle poole elanikkonnast (54%) ei pööra tähelepanu toodete rasvasisaldusele. Toidu soolasisaldusele ei pööra

tähelepanu 76% elanikest ja vitamiinide ja mineraalide sisaldusele 66% elanikest. Enim jälgivad inimesed infot säilitus- ja lisaainete kohta märgistusel. Alati teeb seda 24% ning mõnikord 31% Eesti elanikkonnast (Haigekassa uuring). Selliste tulemuste põhjal võiks väita, et inimeste hirm mürgistatud toiduainete ees on suur. Kindlasti on selle üheks põhjuseks see, et inimestel puudub piisav informatsioon selle kohta, kuidas need ained nende tervist võiksid mõjutada, samas kui rasva- ja liigse suhkru mõju tervisele teatakse tänu piisavale teavitatusele ja isiklike või vahendatud kogemuste läbi suurepäraselt.

Kuigi eelpool toodud statistika eestlaste toitumisharjumuste kohta ei paista just eriti lootustandev, võib varasemate uuringute põhjal väita, et kümne aastaga on Eesti rahva toitumiskäitumine paremaks muutunud, seda nii toidurasvade, köögiviljade, puuviljade kui soola kasutuses. Kõige rohkem on oma tervisekäitumist muutnud kõrgharidusega ja linnas elavad noored ja naised. Vähem on seda meeste, madalama haridustasemega ja eakamate inimeste hulgas (Koik, 2004). Kui vaadata seda gruppi, kes oma tervisekäitumist vähem on muutnud, siis on ka üsna loomulik, et enamasti jääb see kas rahapuuduse 37%, ajapuuduse 31% või huvipuuduse 17% taha (Koik, 2004).

## **4.2 KOKKUVÕTE H.MADDEN'I JA K. CHAMBERLAIN'I UURINGUST: TERVISLIKU TOIDU SÕNUM NAISTE AJAKIRADES**

Kuna antud uuring on aluseks minu töös kasutatavatele diskursustele, mille raames hakkas diskursusanalüüsi meetodil oma töö uurimisküsimustele vastuseid otsima, siis üritan siin anda lühikese ülevaate sellest Uus-Meremaal läbiviidud uuringust.

Madden'i ja Chamberlain'i läbiviidud uuring uurib toidu ja toitumise tervislikkuse sõnumit Uus-Meremaa naisteajakirjades. Vaatluse alla võeti reklaamid, ajakirjanduslikud tekstid ja infotekstid, mis sisaldasid selliseid sõnu nagu toit, tervis, ilu ja dieet. Välja valiti 21 teksti, mida uuriti diskursusanalüüsi meetodil.

Analüüs toimus kolmes etapis:

1. Tekstidega tutvumine – sisu ja tähenduste kohta märkmete tegemine

2. Eristada ja määratleda tähtsamad diskursused, mida antud tekstid toodavad
3. Määratleda, kellele erinevad diskursused on adresseeritud – kes on need inimesed, kellest tekstides räägitakse ja milliseid positsioone tekstid subjektile pakuvad.

Analüüsi tulemusena sõnastati viis diskursust: moraalne, biomeditsiiniline, teaduslik, emalikkuse diskursus ja naiseliku ilu diskursus.

**Moraalne diskursus** konstrueerib dieedi harrastust kui moraalset valikut. Tekstides kujutatakse tervisliku dieedi tarbimist kui eesmärki, mille poole kõik naised peaksid püüdlema. Näiteks selline fraas tekstist: „*alusta päeva õigesti*”. Moraalse diskursuse tekstides soovitatakse, et me peaks valima toite, mis on ohutud ja vältima toite, mis kannavad endas riske. Seda väidet on illustreeritud fraasidega „küllastunud rasvhapped ja liiga palju kilokaloreid suurendavad riski haigestuda vähki” või „uuringud väidavad, et teraviljatooted kaitsevad südamehaiguste ja diabeedi eest”. Moraalses diskursuses on toit tihti jagatud heaks ja halvaks.

Antud diskursuses on subjekti käsitletud kolmel erineval moel:

- moraalne indiviid – omab head enesekontrolli ja teeb õigeid valikuid küsimuses mida süüa.
- ebamoraalne indiviid – vähese tahtejõuga inimene, kes ei tee toidu osas õigeid valikuid.

**Biomeditsiinilises diskursuses** konstrueeritakse keha kahel viisil: keha kui masin ja keha kui pidevalt riski all olev objekt.

Esimese käsitlemise kohaselt eraldatakse inimene oma kehast, keha vaadeldakse osadena, mitte terviklikult. Näidetena on toodud sellised fraasid nagu „meie keha vajab kütust”, „see vitamiin on hea südamele”.

Teise käsitlemise kohaselt vaadatakse keha kui objekti, mida peab pidevalt kaitsma, sest ta ise oleks justkui passiivne.

Antud diskursus vaatab naist kui mitteteadlikku tarbijat, kes vajab õigete otsuste tegemiseks ekspertide hinnanguid.

**Teaduslikus diskursuses** saab toidu tervislikkust tõestada ainult teaduslike uuringute abil. Kõik väited peavad põhinema kindlatel faktidel, ei tohi uskuda müüte ega nõiakunsti. Antud diskursuses konstrueeritakse tervislikkust kui reeglite kogumit ja toitu omakorda kui toitvatest elementidest koosnevat süsteemi, mis parandavad organismi funktsioneerimist.

Naist on teaduslikus diskursuses vaadeldud kui mitteteadlikku tarbijat, kes ei tea mis on „õige” ja „vale” toit. Neile on vaja teaduslikku tõestust selle kohta.

**Emalikkuse diskursuses** on ema konstrueeritud kahel erineval viisil. Üheltpoolt nähakse ema vastutavana oma laste tervise, vormisoleku ja õnne ees. Ema on nagu moraalne valvur ja kaitsja, kes peab kindlustama oma laste vaimse ja kehalise vormisoleku ja tervise. Teiselt poolt vaadeldakse ema kui naist, kes peab hoolitsema eelkõige enda eest, et olla terve ja tubli ema.

Antud diskursuses tekib ka vastuolu emarollide vahel: lisaks sellele, et ema peab pakkuma lastele tervislikku toitu, on antud diskursuses oluline ka maitsevuse aspekt – lastele peab pakutav toit ka maitsema. Ema tahab näha oma lapsi õnnelikuna ning üritab pakkuda neile maitavat toitu, kuid kui ta annab lastele söögiks toitu, mida kategoriseeritakse kui „halba toitu” muutub ta automaatselt ka halvaks emaks.

**Naiseliku ilu diskursuses** konstrueeritakse tervislikku toitumist kui vahendit saavutamaks psüühilist stabiilsust ja kontrolli oma kehakaalu üle. Näitena on toodud selline lause: „*See on väga hea, et Gina on õppinud selgeks põhitõed, kuidas hoida omakaal kontrolli all*”. Antud diskursuses propageeritakse eelkõige väherasvaseid tooteid.

Oluliseks sõnumiks tekstides on ka see, et kui räägitakse keha vormisolekust, siis eeldatakse et selle ideaalseks vormimiseks on alati veel arenguruumi. Subjekti konstrueeritakse kui naist, kes läbi tervisliku toitumise võib saada saledaks ja ihaldusväärseks. Lugejatele avaldatakse survet, et muuta oma toitumisharjumusi selleks, et vastata ühiskonna saledusideaalile.

## 5. SEMINARITÖÖ KOKKUVÕTE

Nagu juba töö sissejuhatuses mainitud, eelnes minu bakalaureusetööle 2005. aastal koos Tiina Jurjevaga tehtud seminaritöö, kus uurisime millistes kontekstides representeeritakse tervislikku toitu kolmes Eesti tuntud ajakirjas: Anne, Tervis Pluss ja Pere ja Kodu. Vaatluse all oli 120 ajakirjanduslikku ja infoteksti, mis olid ilmunud ajavahemikus jaanuar 2002 – november 2004. Analüüsitava tekstide valim oli sisupõhine – tekstid, mille sisus oli mainitud tervislikku toitu, õiget ja vale toitumist, mittetervislikku toitu, dieeti, vitamiine ja mineraale, normaalset kaalu ja saledat keha (kui need olid seotud õige toitumisega). Uurimismeetodina kasutasime kontentanalüüsi.

Töö aluseks oli Helen Madde'i ja Kerry Chamberlain'i (2004) uuring, kus nad uurisid Uus-Meremaa naisteajakirjades ilmunud meediatekste, mis representeerisid tervislikku toitu. Uuringutulemusena kirjeldasid nad viit diskursust: moraalsuse, biomeditsiiniline, emalikkuse, teaduslik ja naiseliku ilu diskursus. Kombineerisime kokku kuus diskursust (moraalne, biomeditsiiniline, sportlik, esteetiline, moraalne, teaduslik ja hedonistlik diskursus), kuhu analüüsitavaid tekste paigutada. Uuringu tulemusena võib välja tuua järgmised punktid:

- Kõigis kolmes ajakirjas kasutati tervisliku toidu representeerimisel kõige sagedamini biomeditsiinilist diskursust
- Kõige vähem kasutati sportlikku diskursust
- Infotekstides domineeris hedonistlik diskursus
- Erinevate suunitlusega ajakirjad ei erine eriti üksteisest diskursuste kasutamise poolest.



## **5.1 KUIDAS JAGUNESID DISKURSUSED ERINEVATES AJAKIRJADES**

### **PERE JA KODU (20 teksti)**

- Moraalne – 6 tekstis (nendest 3 - ajakirjanduslikes ja 3 - infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 30% tekstides
- Biomeditsiiniline – 14 tekstis (nendest 13 -ajakirjanduslikes ja 1 - infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 70% tekstides
- Teaduslik – 3 tekstis (kõik 3 ajakirjanduslikes tekstides); diskursus esineb keskmiselt 15% tekstides
- Esteetiline - 2 tekstis (mõlemad ajakirjanduslikes tekstides); diskursus esineb keskmiselt 10% tekstides
- Sportlik – mitte üheski tekstis;
- Hedonistlik – 10 tekstis (nendest 5 - ajakirjanduslikes ja 5 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 50% tekstides.

### **ANNE (38 teksti)**

- Moraalne – 5 tekstis (nendest 4 – ajakirjanduslikes ja 1 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 13% tekstides
- Biomeditsiiniline – 26 tekstis (nendest 14 – ajakirjanduslikes ja 12 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 68% tekstides
- Teaduslik – 10 tekstis (nendest 6 – ajakirjanduslikes ja 4 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 26% tekstides
- Esteetiline – 12 tekstis (nendest 8 – ajakirjanduslikes ja 4 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 32% tekstides

- Sportlik – 4 tekstis (nendest 1 – ajakirjanduslikes ja 3 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 11% tekstides
- Hedonistlik – 18 tekstis (nendest 8 – ajakirjanduslikes ja 10 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 47% tekstides

### **TERVIS PLUSS (60 teksti)**

- Moraalne – 15 tekstis (kõik ajakirjanduslikes tekstides); diskursus esineb keskmiselt 25% tekstides
- Biomeditsiiniline – 49 tekstis (nendest 42 – ajakirjanduslikes ja 7 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 82% tekstides
- Teaduslik – 5 tekstis (nendest 3 – ajakirjanduslikes ja 2 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 8% tekstides
- Esteetiline – 8 tekstis (nendest 7 – ajakirjanduslikes ja 1 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 13% tekstides
- Sportlik – 6 tekstis (nendest 4 – ajakirjanduslikes ja 2 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 10% tekstides
- Hedonistlik – 19 tekstis (nendest 9 – ajakirjanduslikes ja 10 – infotekstides); diskursus esineb keskmiselt 32% tekstides

Antud tulemustest on selgelt näha, et enim on tervisliku toidu representeerimisel kasutatud biomeditsiinilist diskursust. Sellest võib järeldada seda, et lugejaid vaadeldakse kui väheteadlikke tarbijaid, kes vajavad spetsialistide abi oma toidu valimisel. Just biomeditsiinilises diskursuses annavad eksperdid toidule hinnanguid ning selgitavad, millised toidud, vitamiinid või mineraalid on kasulikud/kahjulikud mingile konkreetsele inimese organile, nt. maks, süda, liigesed (vt. peatükk 1).

## 6. UURIMISPROBLEEM, UURIMISKÜSIMUSED JA HÜPOTEESID

Töö eesmärgiks on uurida, kuidas konstrueeritakse tervisliku toidu mõistet nelja erineva diskursuse – moraalne, biomeditsiiniline, esteetiline, hedonistlik – raames.

Antud probleemi uurides püüan vastuse leida järgmistele uurimisküsimustele:

1. Milline keelekasutus/sõnakasutus on iseloomulik erinevate diskursuste raames tervisliku toidu konstrueerimisel?
2. Milliseid väärtusi püütakse seoses tervisliku toiduga erinevates diskursustes tarbijatele edasi anda või pealesuruda?
3. Millised tarbija identiteedid on iseloomulikud erinevatele diskursustele?
  - Kas tervisliku toidu peamiste sihtrühmadena/tarbijatena on vaadeldud ainult naisi või mõlemaid sugupooli?
4. Kes konstrueerivad tervislikkust ja teatud tüüpi tarbijaid – kes on need, kes artiklites sõna saavad ja räägivad?

### Hüpoteesid:

1. Tervisliku toidu representeerimisel rõhutakse eelkõige sellistele väärtustele nagu ilu, sale keha/hea figuur, hea tervis.
2. Tervisliku toidu tarbijat konstrueeritakse kui inimest, kes tahab hea välja näha ja olla terve.
3. Tervisliku toidu peamiste sihtrühmadena on vaadeldud naisi.
4. Tervislikkust konstrueerivad peamiselt toitumisspetsialistid ja autoriteedid. Viimase grupi all pean silmas avaliku-elu tegelasi, kes ise on oma hoolitsetud välimuse ja hea figuuriga avalikkuses tähelepanu pälvinud.

## 7. VALIM

Valimisse on võetud kaheksa teksti, mis on ilmunud ajavahemikus 2002-2005.aasta ajakirjades TervisPluss, Anne ning Pere ja Kodu. Nii pikk ajavahemik on valitud eelkõige seetõttu, et iga diskursuse jaoks on püütud leida tüüpilisemad ja selgemad esindajad.

Teiseks põhjuseks võib siinkohal tuua ka ajakirjanduslike tekstide ja minu töö jaoks oluliste diskursuste esinemissageduse valitud ajakirjades: nelja aasta jooksul on ajakirjas Anne ilmunud tervislikku toitu käsitlevaid ajakirjanduslikke tekste 23, ajakirjas Pere ja Kodu ning TervisPlussis vastavalt siis 19 ja 58. Siinkohal on oluline märkida, et tekstid on jagunenud erinevate diskursuste vahel (vt. peatükk 5.1) ning lisaks sellele, võib ühes tekstis esineda korraga mitmele diskursusele omaseid elemente. Eesmärgiks oli leida diskursuste tüüpilisemad ja selgemad esindajad, mistõttu on nii pikk ajaperiood ka põhjendatud. Kuna antud töö peamine ülesanne on võrrelda keelekasutust, väärtusi ja identiteete erinevate diskursuste raames, siis pole tekstide vanus antud kontekstis oluline.

Igast diskursusest analüüsin kahte antud diskursusele kõige iseloomulikumat teksti, seega on valim sisupõhine. Alljärgnevalt toon ära ka lühikese põhjenduse sellele, miks just need kaheksa teksti osutusid valituks:

**1. Esteetiline diskursus** – valisin tekstid sisupõhiselt selle järgi, kus tervislikku toitu seostati saledusega, saledust omakorda aga iluga. Näiteks sellised fraasid: „...saledaks saamine välimuse pärast”, „...saledus on raudne ilunorm”.

**2. Hedonistlik diskursus** – tekstide valimisel oli eesmärgiks leida tekstid, milles räägitakse mingist konkreetsest toidust, rõhudes samaaegselt selle toidu tervislikkusele, heale maitsele ning sellest saadavale naudingule. Näiteks sellised fraasid: „...maitsev ja tervislik puder”, „...meeldiv maitse” ja „...sisaldab söögisedel palju magusat”.

**3. Moraalne diskursus** – valituks osutusid tekstid, kus tervislikku toitumist või dieeti oli kirjeldatud selliste sõnadega nagu „*raske*”, „*piinav*”, „*distsipliin*” ja „*sundima*”.

**4. Biomeditsiiniline diskursus** – valisin välja tekstid, kus viidati konkreetselt sellele, et ebatervislikku toitu süües võib inimene haigeks jääda. Samuti pöörasin tähelepanu, et oleks viidatud ka konkreetsetele uuringutulemustele.

## 8. MEETOD

Analüüsimetodiks on Fairclough'i kriitilise diskursusanalüüsi meetod. See analüüsimetod on valitud eelkõige põhjusel, et võimaldab uurida teksti kui tervikut ja pöörata rohkem tähelepanu sisule ning sellega edasi antavatele väärtustele.

### 8.1 FAIRCLOUGH' I KRIITILINE DISKURSUSANALÜÜS

Fairclough meetod põhineb kolmel osal - kirjeldamine, interpreteerimine ja seletamine. Diskursusanalüüsi eesmärgiks on analüüsida konkreetse keelekasutuse ja laiemate sotsiaalsete ning kultuuriliste struktuuride vahelisi suhteid.

Kirjeldamine – teksti formaalsete omaduste analüüs

Interpretatsioon – teksti ja diskursiivse praktika seoste analüüs

Seletamine – diskursiivse praktika ja sotsio-kultuurilise praktika seoste analüüs (Kalmus, 2004).

Minu analüüsis toimub kirjeldav tekstianalüüs paralleelselt tõlgendamise ja seletamisega, kuna see võimaldab analüüsi käiku paremini jälgida.

Kirjeldavas osas võtan vaatluse alla teksti sõnavara, grammatika ja struktuuri.

#### 1. SÕNAVARA

- (1) Missugust kogemuslikku väärtust sõnad sisaldavad?
- (2) Missugust suhteväärtust sõnad sisaldavad?
- (3) Missugust väljenduslikku väärtust sõnad sisaldavad?
- (4) Milliseid metafoore kasutatakse?

#### 2. GRAMMATIKA

- (1) Millist kogemuslikku väärtust grammatilised vormid sisaldavad?
- (2) Millist suhteväärtust grammatilised vormid sisaldavad?
- (3) Millist väljenduslikku väärtust grammatilised vormid sisaldavad?

### 3. STRUKTUUR

- (1) Teksti ülesehitus

Tõlgendamisel panen kirjeldava osa käigus leitud sõnad ja fraasid laiemasse sotsiaalsesse konteksti ning uurin neid eelkõige lähtuvalt uurimisküsimustest: milliseid identiteete ja väärtusi on antud tekstiga loodud, millised eeldused peavad lugejal teksti mõistmiseks olema täidetud jne.

## 9. ANALÜÜS JA TULEMUSED

### 9.1 ESTEETILINE DISKURSUS

#### 1. Dieedid kiusamas keha (Anne juuni 2003)

##### Sõnavara

Antud artiklis kajastatav kaaluteema on tänapäeva ühiskonnas saanud väga populaarseks, kuid on paljudele ka suureks valupunktiks. Lugejal võib kergesti tekkida äratundmisrõõm, et ka kuulsustel, antud juhul siis Electral, kes on loo peategelaseks, on samad probleemid, mis tavalistel inimestel. Ometigi on see tekst ka natuke vastuoluline, sest loo kangelaseks on ilus ja seksikas ning alati sale olnud avaliku elu tegelane. Kui inimene, kes enda sõnutsi pole kunagi paksuke välja näinud, on ära proovinud mitmeid dieete, siis võib see paljudes lugejates tekitada ka teatud väärtkujutelmi sellest, et järelikut tuleb minul seda siis kindlasti teha. Eriti ohtlik on see noorte lugejate puhul, kes tihti oma iidoleid järgides võivad kalduda äärmustesse. Electra asetamist teatud iidolistaatusesse tõestab ka järgnev fraas „...räägib kauni figuuri omanik.” Selline tituleerimine jätab mulje, et kuna inimene, kes räägib, omab ise väga ilusat ja saledat figuuri, omavad tema sõnad suurt kaalu ning usaldusväärsust.

Tekstist võib leida kinnituse avalikkuse poolt palju kriitikat saanud tõsiasjale, et ühiskond hindab inimesi liialt nende välimuse järgi. Selle tõestuseks sobib ideaalselt lause: „*Tema kena figuuri ja säravat olekut premeeris seltskonnaajakirjandus aasta seksikaima naise tiitliga*”. Antud lause jätab mulje, et ainult „*kena figuur*” ja „*särav olek*” teevad naise seksikaks. Järelikult hinnatakse ühiskonnas seksikust ainult väliste parameetrite järgi ning muud isikuomadused jäävad sel puhul tahaplaanile. Tähelepanu äratav ka sõna „*premeeris*”, mis viitab tasule tehtud töö eest – selleks, et olla seksikas, tuleb teha tööd hea figuuri nimel.

Antud loos toimub inimeste klassifitseerimine kõhnadeks ja paksudeks. Selline klassifitseerimine on suhteliselt segane, sest puudub kindel norm selle kohta, kust lõpeb



kõhnus ja algab paksus. See on jäetud iga inimese enda tõlgendada lähtuvalt tema ilunormidest ja isiklikest tõekspidamistest. Samas on kindlalt paikapandud see, et riidenumber XXL viitab paksusele – „...ostsin XXL-numbrit – kas ma tõesti arvasin, et olen sedavõrd paks?”.

Tekstist võib leida ka sellise mõiste nagu „saleduskultus”, mis viitab sellele, et saledus on saanud teatud mõttes normiks, millele inimesed peavad vastama ning mida järgitakse. Sellele viitab ka järgmine lause: „Paraku on saledus raudne ilunorm, mida parimagi tahtmise juures ei suuda ignoreerida”. Sõna „ilunorm” omab kindlat ideoloogilist tähendust, pannes paika ühiskonnas valitsevad suhted – inimesed, kes antud normile vastavad on ühiskonnas hinnatud, teised, kes aga normipiiridest välja jäävad, peavad leppima tõrjutusega. Ühiskonnas on alati valitsenud teatud normid, mida inimesed peavad järgima ja täitma selleks, et valitseks tasakaal ning ühiskond saaks normaalselt toimida.

Ajaloost teame, et erinevatel perioodidel on normidest kõrvalekaldujate suhtes rakendatud erinevaid sanktsioone nagu näiteks hukkamine, vangistus, tagakiusamine. Ka ilunormidele mittevastamise puhul tuleb inimestel arvestada teatud sanktsioonidega nagu näiteks mõnitamine ja narrimine kehakaalu pärast või töökoha mittesaamine. Antud kontekstist nähtub, et sale tuleb olla selleks, et vastata teatud ühiskonnas valitsevatele normidele, mitte aga selleks et tunda end hästi ning olla terve.

Põhjusi, miks inimesed püüdleval pidevalt saleduse poole, on iseloomustatud selliste sõnadega nagu „ebakindlus” ja „ühiskonna surve”. Need väljendid tähistavad Helen Madden'i ja Kerry Chamberlain'i artiklis (2004) mainitud tervisliku toitumise sotsiaalseid aspekte. Inimesed ei otsi tervislikust toidust mitte niivõrd füüsilist (olla terve) kui sotsiaalset (kuuluda teatud gruppi) rahulolu. Saledaks saamise ajendiks saabki inimestes valitsev ebakindlus oma keha suhtes, mis on tekkinud ühiskonna survest.

„Dieet” on aga sõna, mis antud tekstis on omandanud pigem negatiivse tähenduse, mille vastu püütakse võidelda. See nähtub eelkõige sõnavalikust, millega on erinevaid dieete iseloomustatud – „koormav”, „rängad piirangud”. Antud sõnad tekitavad inimestes automaatselt negatiivseid assotsiatsioone ning on omakorda väga iseloomulikud moraalsele diskursusele, kus dieeti pidavat inimest iseloomustavad distsiplineeritus ja tahtejõulisus. Need kaks väljendit viitavad ka dieedi ebatervislikkusele, sest assotsieeruvad teatud mõttes enesepiinamisega, mis aga kindlasti ei ole tervislik. Seejuures on positiivne, et organismile halvasti mõjuvaid dieete ei propageerita kui ainuõiget teed, jõudmaks ühiskonnas kehtestatud ilunormini – saleduseni.

Negatiivsuse varjundi on omandanud ka sellised sõnad nagu säilitusained, magusad koogid, sool, suhkur ja puhas rasv. („...keha pole mõtet mürgitada säilitusainete, magusate kookide ja rasvaste lihakäntsudega”, „*Õgime endale igasugust rämps*u sisse – säilitusaineid, soola, suhkrut ja puhas rasva!”). Kuna tegemist on konkreetsete toidu-ja toitainetega, siis võib järeldada, et need on asjad, mida tervislikult toitudes peaks vältima. Negatiivsus väljendubki siinkohal sõnavalikus: „*õgima*”, „*mürgitama*” ja „*rämps*” on selgelt negatiivset alatoonit omavad väljendid. Antud kontekstist võiks järeldada, et tervislikku toitu süüakse kuid ebatervislikku toitu õgitakse. Teatavasti on õgardlus üks seitsmest surmapatust, seega viitab see ka antud sõna religioossele alatoonile. Kasutatud on ka ülesõnastust, mis aitab veelgi negatiivsust süvendada – *magusad* koogid ja *rasvased* lihakäntsud. Magus ja rasvane tähistavad tervisliku toitumise üldlevinud normide kohaselt ebatervislikkust, samas kui sõnad „kook” ja „lihakänts” ei pruugi sugugi negatiivseid assotsiatsioone tekitada.

Huvitav ja natuke ootamatu on liha võrdlemine laguneva laibaga, mis tekitab automaatselt ebameeldiva aistingut. Üldse on antud tekstis „liha” kujutatud negatiivselt, kuid samas jääb sellise taotluse tagamõte ebaselgeks, sest kordagi pole viidatud sellele, nagu oleks taimetoit ainus õige valik tervislikult toitumisel.

Ebatervisliku toidu söömist nimetakse „*libastumiseks*”. Selline väljend viitab patule - kõrvalekaldumine normist, tõekspidamistest või siis endale seatud eesmärkide elluviimiseks valitud teest. Piibli järgi ootab aga patustajaid karistus – antud kontekstis siis haigestumine või paksuks minemine. Samuti viitab sellise väljendi kasutamine ahvatlusele – ebatervislik toit on maitsev, kuid kuna selle söömine on taunitav, siis selleks, et vastata ühiskonnas valitsevatele normidele, surutakse alla hedonistlikud vajadused. Kuna aga inimesed on loomult nõrgad ega suuda lõpmatuseni ahvatlusele vastu seista, annavad nad teatud nõrkuse hetkedel oma ahvatlusele järele ning hiljem kahetsevad seda. Nagu ütleb ka vanasõna „Keelatud vili on alati magus”.

Uueks ja natuke ebaselgeks sõnaks võiks pidada „toidusedelit”, sest eeldatakse, et inimesed teavad mis see on. Minule seostub antud sõna pigem nimekirjaga, millega minnakse poodi sisseoste tegema, kuid otseselt pole tekstis antud sõnale seletust välja pakutud. Seega tuleb kontekstist lähtudes eeldada, et see on nimekiri toitudest ja toiduainetest, mida peaks või võiks enda meelest süüa. Siit tulenevalt võib väita, et tervislikku toitumist on konstrueeritud kui iga inimese moraalset valikut – kuidas ja milliste vahenditega tahab ta jõuda ühiskonnas valitseva ilunormini.

Antud artiklis on inimese organism lahutatud inimkehast. Organism on personifitseeritud – talle on antud võime vajada, harjuda, märku anda, vastata jne. Sama kehtib ka keha puhul – ka keha on inimesest (omanikust) eraldatud. „Keha harjub sellega üha rohkem ning hakkab omanikule vihjeid andma, mida ta tegelikult vajab”. Selline lause viitab tervisliku toidu individuaalsusele – iga inimese jaoks on olemas just talle sobiv tervislik toit. Seda võib järeldada sellest, et kuna inimeste kehad on väga erinevad ja individuaalsed, samuti nagu nende kehade omanikud, siis ei saa olla ühte kindlat tervislikku toitu, mis sobiks kõigile, mis oleks võrdselt vastav kõigi kehade ootustele ja vajadustele. Keha on nagu eraldi subjekt, partner, keda peab kuulama ja usaldama.

Tekstist võib leida ka ühe huvitava vastuolu järgnevas lauses „*Mõnikord muidugi libastun ja süön koogitüki. Hiljem mõtlen, et miks ma seda tegin, kui need koogid mulle isegi ei*

*maitsenud*”. Nimelt tekib siit küsimus, kas inimesed tõesti ei suuda loobuda toidust, mis neile ei maitse? Kahjuks ei suuda kõneleja ka ise põhjendada, millised on tema motiivid süüa talle ebameeldivat toitu. Samas tuleb mainida, et enesepiiramine ja siis hetkeline järeleandmine on modernse tarbimise alus.

## **Grammatika**

Kuna tegemist on artikliga, kus tuntud raadiohäääl Electra räägib oma kogemustest seoses dieetidega ja toitumisest üldse, siis vaheldub jutustav tekst otsekõnega. Seega on tegija antud artiklis selge – Electra. Tihti kasutab nii tema kui ka ajakirjanik väljendit „meie”, mis aitab teksti lugejal ennast paremini ära tunda ja samastada. Kuna artiklis räägib konkreetne inimene oma isiklikest kogemustest, siis muudab see teksti suhteliselt kaasahaaravaks ja emotsionaalseks. Samas tuleks tähelepanu pöörata ka asjaolule, et sõna „meie” all on mõeldud eelkõige naisi. Seda argumenti võib põhjendada kahte moodi: esiteks on tekst ilmunud naisteajakirjas „Anne”, mille põhiliseks sihtrühmaks ongi naised ning teiseks on loo peategelaseks naine, kes samastab ennast ja oma probleeme ikkagi eelkõige teiste naiste omadega, eriti kui tegu on kaaluteemaga. Seda väidet kinnitab ka selline fraas nagu: „...enda figuuri olen teiste naiste omadega võrrelnud”

Laused on enamasti jutustavad. Tekstis on esitatud ka kaks retoorilist küsimust, mille eesmärk on panna lugejat mõtlema: „*Miks peaks kellegi kaalunumber meile korda minema?*” ja „*Miks võtame endale õiguse teiste kehavorme arvustada?*” Antud küsimused viitavad ka võimupositsioonile, kus ajakirjanik on võtnud endale õiguse rääkida kõigi eest – see väljendub üldistuses, kasutades sõna „meie”. Pole ju sugugi kindel, et kõiki inimesi huvitab teiste kaalunumber või inimeste kehavormide arvustamine. Selline üldistamine viitab teatud ideoloogiale, et kui mina seda teen, siis järelikult teevad seda kõik.

Tekstisisestes otsekõnedes räägib Electra enamasti ikkagi ainult enda nimel, väldib üldistamist, avaldab enda subjektiivset kogemustel põhinevat arvamust. Seda tõestab asjaolu, et kõneleja kasutab palju selliseid asesõnu nagu „mina”, „mind” ja „mulle”.

### **Teksti ülesehitus**

Teksti ülesehitus on suhteliselt segane, sest tihti on raske aru saada, kus lõpevad Electra mõtted ja kus on ajakirjaniku poolne arvamusaavaldus või selgitus. See oleks nagu jutustus ühe inimese raskest teest oma kehaga rahulolu poole. Ära on toodud see, kust kõik probleemid alguse said („Kõik sai alguse algklassides võimlemis-ja tantsutrennides, kus juhendajad viitasid tüdrukute peaaegu olematutele lisakilodele”) ning edasi on liigutud samm-haaval, kirjeldades, milliseid dieete on peategelane kaalulandamiseks pidanud ning kuidas ta lõpuks on leidnud endale sobivaima viisi vormis püsimiseks ning koos sellega ka hingerahu.

Erinevate dieedivormide puhul, mida Electra on maininud, on lahti seletatud ka nende toimimine ning negatiivsed ja positiivsed küljed. See lisab väidetele usaldusväärsust, eriti veel siis kui inimene, kes antud teemal räägib, on kõik ise läbi teinud.

Huvitav on aga minu meelest ka asjaolu, et kuigi tekstis on kritiseeritud mitmeid erinevaid dieete ja isegi loo pealkiri on „Dieedid kiusamas keha”, jääb teksti lõpetama loo peakangelase meelest tervisliku dieedi nõuanne, mille järgi ta ise püüab end vormis hoida – jooga-toitumine. Antud toitumisviisi võib kirjelduse põhjal samuti lugeda teatud mõttes dieetide hulka, sest söömisele on seatud teatud piirangud – ei mingeid koogikesi, ahjupraadi või praetud kartuleid.

## **2.Paks või peenike (Pere ja Kodu juuni 2002)**

### **Sõnavara**

Antud kirjutises on kasutatud mitmeid huvitavaid vastandusi ja hulgaliselt sünonüüme. Näiteks on ülekaalulisust väljendatud selliste sõnadega nagu paks, paksuke, pontsakas, tugev (kehaehituselt). Normaalkaalus inimesi on aga nimetatud saledaks, kõhnaks, piitspeenikeseks.

Taaskord aga tuleb tõdeda, et kuigi vastandatud on paksud ja peenikesed, ei ole kindlat piiri nende kahe nähtuse vahel välja toodud. Sõna „paks” kasutamist on üritatud vältida ning asendatud eelpool toodud pehmendustega. Selle põhjuseks võib pidada asjaolu, et kuna lugu räägib noortest, kellele kaaluteema on väga õrn ja hell probleem, siis on üritatud hoiduda otseselt inimesi „paksuks” tituleerimast.

Tekstis on pidevat salenemissoovi seostatud selliste nähtustega nagu „madal enesehinnang” ja „rahulolematus oma kehaga.” („*Kaalu ja oma keha pärast muretsevad eelkõige need, keda lapsepõlves on välimuse pärast narritud.*”). See tekitab aga uue põhjusliku seose saleduskultusele - kui muidu on meedias pidevalt räägitud sellest, et söömishäired ja dieedihullus on ajakirjanduse kätetöö, eksponeerides pidevalt nappides rõivastes ülikõhnu staare ja modelle, siis antud loos on toodud välja hoopis asja sügavam pool – pidev salenemissoov on tingitud hoopis psühholoogilistest probleemidest, mis saavad alguse juba lapseeas. Seega jätab selline probleemipüstitus mulje, et vanemas eas tekkivate toitumishäiretega võitlemine on juba lapseeas tekkinud psühholoogilise ebakindluse tagajärg.

Nagu ka eelnevas tekstis, on ka siin viidatud saledusele kui normile – „*Saledus on saanud iseenesestmõistetavaks, justkui normiks*”. Inimene peab sale olema selleks, et vastata mingitele seatud normidele, mitte selleks et olla terve. Selline surve aga võibki tekitada eelpool mainitud psühholoogilisi probleeme, mis viivad pideva salenemissoovini – rahulolematus ja madal enesehinnang. Kui vaadata tekstis esinenud fraasi „... *mahub ta igasugusena teiste hulka...*” siis jääb silma selline sõna nagu „mahub”, mis samuti viitab kehakaalule.

Antud kontekstis on sõna dieet omandanud negatiivse tähenduse, sest pidev dieedipidamine võib viia erinevate söömishäireteni nagu buliimia ja anoreksia. Selline viide annab tõestust sellest, et dieet ei ole seotud tervisliku toitumisega, sest see võib hoopis tervisele kahjulikult mõjuda. „*Tervislikkus*” ja „*söömishäired*” ei sobi omavahel kokku, välistavad üksteist.

Huvitav on söömise samastamine sõltuvusega („...*alkohoolik januneb alkoholi järele, ülesöömishäirega inimene toidu järele...*”). Samamoodi peetakse tekstis ka dieedipidamist teatud mõttes sõltuvuseks (näiteks selline fraas nagu „*Kui eesmärk on saavutatud, sätitakse unelmate kaal veelgi allapoole.*”).

Dieedipidamist on võrreldud ka probleemide lahendusega – kui ma pean dieeti ja muutun kõhnemaks, siis kaovad ka kõik muud minu probleemid. („*Dieedipidamine tundub olevat rohi kõigi hädade vastu*”). Antud kontekstis on kujutatud sellist probleemilahendust negatiivselt, sest kõhnus ei lahenda psühholoogilisi probleeme. Ometigi võib sellist olukorda analüüsides väita, ehk annab sale olemine siiski mingid eelised sotsiaalses kontekstis – kui sa oled sale on sul ka kõrgem enesehinnang, mis aitab paremini ennast maksma panna ning annab julguse luua erinevaid sotsiaalseid kontakte, kartmata tõrjutud saada.

Söömist on antud tekstis kujutletud kui teatavat nõiaringi: „*Söömine on vahend oma rahulolematuse leevendamiseks. Paraku toob see kaasa veel suurema rahulolematuse – oma kehakaalu suhtes*”. Esimeses pooles on söömist vaadatud kui hedonistlikku elamust, mis annab inimesele kohese rahulolutunde, teiselt poolt tekitab söömine ka süümepiinu ja rahulolematust, sest inimene tunneb, et ta pole suutnud olla piisavalt tugev oma ihadele vastuseismiseks.

Inimesi, kes tahavad kaalust alla võtta, on antud tekstis konstrueeritud moraalsele diskursusele omaselt tugevate persoonidena („...*aga sa pole nii tugev*”). Inimene peab olema tugev, saavutamaks oma eesmärgi, ning saledus näitab inimese tugevust, paksus

seega aga nõrkust. Sellised nähtused võivadki tekitada olukorra, kus inimeste isikuomaduste üle hakatakse otsustama tema keha järgi.

Ümbersõnastamise heaks näiteks on antud tekstis fraas „...*peavad noored, enamasti tüdrukud...*”, mis näitab, et loo peategelasteks võib pidada noori tüdrukuid ja nende probleeme seoses kaaluga. Poisse antud probleemi lahkamisel pole mainitud, küll aga tüdrukuid, mis kinnitab eelpool mainitut veelgi. („*Tüdrukud leiavad enda juures sadu asju, mida nad muuta tahaks – juuksed on liiga hõredad, nina liiga suur, jalad liiga lühikesed...*” või siis „*Tüdrukutel on kõhnumine päevakorral tavaliselt seni, kuni kestab enesenäitamise ja otsimise periood.*”) Kui tüdrukute puhul on eelnevaid näiteid vaadates ära toodud põhjused, miks võib tekkida tahtmine dieeti pidada ning ka see, kaua antud periood võib kesta, siis poiste puhul pole seda eraldi välja toodud. Siit jääbki õhku rippuma küsimus, et millised tendentsid valitsevad poiste puhul?

Artiklit lugedes jäi mulje, et kaaluprobleemid on noorte tüdrukute puhul paratamatus. Tundub, et sellest ei jää puutumata mitte ükski neiu. Vapustavaks faktiks on aga toodud tõsiasi, et probleemi aitab leevendada vastassoo esindajate tähelepanu. („*Kehaga rahulolematuse probleemid vähenevad, kui tüdruk leiab oma poisi. Ta tunneb, et on midagi väärt, olgu siis raskema või kergemana*”). Siit võib järeldada, et poisssõber annab noorele neiu suurel määral enesekindlust juurde. Tüdruku eesmärk on olla sale, et teistele, st. poistele/vastassoole meeldida, et vastata normile, kui ta on endale partneri leidnud, st. ta vastab ka (tema) normile, siis on tema eesmärk saavutatud.

Huvitavaks sõnaks on tekstis „dieedipidaja” – see oleks justkui amet. Inimene tegeleb dieedipidamisega pidevalt. Tekstis on dieedipidamist konstrueeritud kui teatavat trendi noorte hulgas – dieedi pidamine on loomulik osa noore inimese elus.



## **Grammatika**

Kui sõnavara osas sai tegijaks antud loos määratletud „noor tüdruk”, siis sihtrühma, kellele lugu kirjutatud on, on üsna raske määratleda. Võib eeldada, et lapsevanematele, kuna tihti võib leida pöördumisi täiskasvanu või lapsevanema poole ning neile tehakse ka teatud ettekirjutusi käitumise ja tegevuse osas. („*Täiskasvanute ülesanne on jälgida ka seda, millised on nooruki hobid.*”).

Kõnelejateks on kaks psühholoogi, kes annavad edasi oma teadmisi ja kogemusi, mis kindlasti lisavad loole usaldusväarsust. Tekstis on võim antud lastevanemate kätte, kes peavad lapsi suunama ja jälgima. Võimupositsioone seatakse ka probleemi püstitamise ja nende tagamaade seletamisega. Seda just seeläbi, et kõnelejaks on oma ala spetsialistid, kes oma positsioonilt lähtudes omavad õigust teatud ettekirjutusteks lugejatele, mida väljendatakse nii käskivas kõneviisis kui modaalverbidega „peaks” ja „võiks”.

## **Teksti ülesehitus**

Kogu artikkel põhineb kahel probleemipüstitusel: millest on tingitud noorte pidev salenemisesoov? Ja kuidas saavad lapsevanemad ennetada laste salenemissoovi muutumist kinnisideeks?

Palju kasutatakse probleem-põhjus-tagajärg meetodit. Loole lisab usaldusväarsust, et probleemi lahkavad oma-ala spetsialistid, ehk siis antud juhul kaks psühholoogi. Samuti on heaks tooniks ka erinevatele uuringutulemustele viitamine. Statistika ja uuringutulemused aitavad rõhutada probleemide tõsidust.

## **9.2 HEDONISTLIK DISKURSUS**

### **1.Puder – kiire ja kasulik (TervisPluss veebruar 2002)**

#### **Sõnavara**

Antud loos on tegemist ühe kindla toidu – pudru – propageerimisega. Putru on iseloomustatud selliste märksõnadega nagu maitsev, tervislik ja kiirest valmistatav. Need kolm omadussõna on tänapäeva sotsiaalses kontekstis väga mõjukad. Eriti just tervislikust toidust rääkides. Esiteks lükkab see ümber kaks müüti, mis tervislikku toitu kui sellist ümbritsevad:

- tervislik toit on maitsetu
- tervisliku toidu valmistamine nõuab palju aega.

Nagu ka minu empiirilises osas välja toodud uuringutulemused näitasid, peavad paljud inimesed ebatervislike söömisharjumuste põhjuseks ajanappust – tervisliku toidu valmistamine võtab liiga palju aega. Aeg on aga tänapäeva ühiskonnas väga olulise tähtsusega. Sama kehtib ka toidu maitse puhul.

Teatud vastuolu tekib aga loo alguses ja lõpus – kui alguses propageeritakse putru kui maitsvat hommikusööki, siis artikli lõpus tuuakse välja fakt, et teatud pudrud soodustavad unehormooni teket ning sobivad tarbimiseks siiski päeva lõpupoole.

Loo juurde kuulub ka lühike ülevaade meie polettidel leiduvatest kiirpudruhelvestest ja nende iseloomustamisel on tihtipeale kasutatud ilmselgeid liialdusi nagu näiteks: „...*keele alla viiv bubert annab päevale uue värvi.*” või „*Iga terake, mis hamba alla jääb, toob kaasa uued maitseelamused.*”. Selliste liialduste eesmärgiks on rõhutada, et tervislik toit võib olla ka väga maitsev.

## **Grammatika**

Antud loos on tegija ebaselge ning laused on enamasti passiivsed. Ainuke lugeja poole pöördumine toimub juhtlõigis „*Tänu kiirpudruhelvestele ei pea sinu hommikusöök enam kiiruga kaasa haaratud võileivast ja tassist kohvist koosnema.*”. Selline lause konstrueerib tarbijat kui kiire eluviisiga inimest, kes tahab ka tervislikult toituda.

Tekstis paistab silma informaalsus nii sõnastuses kui stiilis – seda näitab juba juhtlõigu pöördumine „...ei pea sinu”. Palju on kasutatud modaalverbi „võiks”, mis viitab soovituslikkusele – otsus jääb iga inimese enda teha.

### **Teksti ülesehitus**

Tekst on üles ehitatud ühele propageerivale faktile – puder on tervislik ja kiiresti valmistatav hommikusöök. Välja on toodud erinevad valikuvõimalused, mida on ka lühidalt tutvustatud – välja on toodud maitse positiivsed ja negatiivsed omadused. Samuti on lahti seletatud põhjus, miks pudrud tervislikud on (erinevad vitamiinid, mineraalained).

## **2. Soovid dieeti pidada? Võta banaan! (Anne oktoober 2004)**

### **Sõnavara**

Antud tekst propageerib konkreetset dieet – banaanidieeti. Huvitavateks saleduse metafoorideks on toodud „*kena figuur*” ja „*suvine vorm*”. Need mõisted, nagu ka saledus ise, on väga umbmäärased. Antud tendentsi on märgata ka paljude teiste uuritud tekstide puhul.

Õhku jääb ikkagi rippuma küsimus, et millisest rõivasuurusest või kaalunumbrist lõpeb saledus ja kes seda otsustab. Samuti viitab väljend „*suvine vorm*” sellele, nagu oleks inimesed just suvel kõige paremas vormis ja saledad. Selline sõnakasutus võib olla tingitud asjaolust, et just enne rannahooaega algab ajakirjanduses, reklaamides ja turunduskampaaniates kampaania stiilis „suveks vormi”. See on nagu omamoodi kohustus suvisel ajal, kus keha paljastatakse tunduvalt rohkem kui muudel aastaegadel, hea välja näha – et oleks ilus vaadata. See on esteetilise diskursuse element, kus rõhutakse sellele, et sale peab olema selleks, et olla ilus ja seksikas. Eelpool toodud väljendid rõhuvad kindlale ilunormile – sale keha on kena. Selleks, et olla sale ehk siis omada kena

figuuri, tuleks aga pidada dieeti. Antud väidet tõestab ka järgmine fraas: „*Uus banaanidieet aitab püsida suvises vormis*”. Tähelepanu tuleks pöörata ka tarbimise kontekstis olulisele sõnale „*uus*”, mis seostub moega, trendidega ning tarbija ihalusega proovida võimalikult palju uusi asju. Kuna paljud inimesed on saleduse nimel ära proovinud erinevaid dieete ja muid tegevusi, mida on presenteeritud kui kaalu alandavaid, siis vajalike tulemusteni mitte jõudmisel ollakse avatud kõigile uutele võimalustele. Et mainitud uue dieedi puhul on tulemus kindel, viitab selline fraas nagu „...*dieet tagab kena figuuri ja hea tuju*”. Sõna „*tagab*” viitab garantiile – selle dieediga saavutab inimene saja protsendilise kindlusega kena figuuri. Sellist stiili kasutatakse palju reklaamis, et õhutada inimesi teatud tooteid tarbima.

Kuna dieedi mõistega seostub inimestel enamasti aga midagi negatiivset nagu näiteks erinevad piirangud, maitsetud ja üksluised toidud jne. on seda üritatud pehmendada viidates antud dieedi hedonistlikele omadustele – banaanidieet annab „*hea tuju*” ja „*palju energiat*”, banaanid on „*meeldiva maitsega*”. Tarbijat konstrueeritaksegi antud tekstis inimesena, kes tahab süüa tervislikult, kuid peab oluliseks ka toidu meeldivat maitset ning sellest saadavat emotsiooni.

Teatud vastuolu tekib sellise sõnapaari vahel nagu dieet ja magusasõber. Nimelt soovitatakse banaanidieeti magusasõpradele. Üldlevinud arvamuse kohaselt välistab dieet igasugused magusad asjad (magus =palju suhkrut, seega ebatervislik), seega võib seda kooslust pidada suhteliselt ainulaadseks.

Artiklis väidab inimene, kes ise antud dieeti proovinud, et banaanidieet tähendab süüa „*kergesti seeditavat ja lahjat toitu*”. Kuna banaanist on alati räägitud kui puuviljast, mis sisaldab palju suhkrut, on teda raske liigitada lahjade toitude kategooriasse, mida antud tekstis aga tehakse. Ometigi on seda puuvilja antud kontekstis konstrueeritud kui tervislikuks dieettoiduks sobilikku. Seda on põhjendatud sellega, et banaanid täidavad tänu süsivesikutele hästi kõhtu ning sisaldavad palju vitamiine, mineraal- ja kiudaineid. See on oluline ja tõsiselt võetav argument, kuna kõigile teada olevalt on vitamiinid ja mineraalained olulised organismi tugevdamiseks ja normaalseks funktsioneerimiseks.

Nagu mitmes eelmiseski tekstis on ebatervisliku toidu söömist nimetatud „*patustamiseks*” – süüakse seda, mida pole dieedimenüüs ette nähtud. Selline väljend omab religioosset alatooni, kus inimene peaks oma tegu kahetsema, kuna astus keelust üle ning andis järgi ahvatlusele.

Tervislikku ja ebatervisliku toidu metafooridena on kasutatud vastavalt siis selliseid väljendeid nagu „*kergesti seeditav toit*” ja „*raskesti seeditav toit*”. („*Kui oled nädal aega kergesti seeditavat ja lahjat toitu söönud, on ka endal kergem ja parem olla. Juba see, et vahetad oma menüüs tavapärased raskesti seeditavad toitained kergete ja vitamiinirikaste vastu, on suur samm edasi*”).)

Kaalu langetamise metafoorina on kasutatud väljendit „*rasvade põletamine*”. Sõna „*rasv*” omab tervisliku toidu ja kaalulangetamise kontekstis kindlalt negatiivset alatooni. Selline fraas toob välja kaalulangetamise toimimise põhimõtte – selleks, et kaal alaneks, on meie kehal vaja vabaneda üleliigsetest rasvavarudest.

## **Grammatika**

Ajakirjaniku poolt kirjutatud sissejuhatavas tekstis on laused peamiselt jutustavad, erandiks on vaid esimese lõigu alguses olev hüüdlause, mis paneb kohe teksti alguses paika võimupositsioonid – ajakirjanik on võtnud endale õiguse otsustada selle üle, milline on õige ja milline vale arvamus. „*Need, kes usuvad, et banaanid teevad paksuks, eksivad!*” Lause jätab väga resoluutse ja vastuvaidlemist mittekannatava mulje. Samas on ajakirjanik klassifitseerinud inimesed kahte rühma – need, kes usuvad ja need, kes ei usu. Antud lausest nähtub, et ta ise on ennast eraldanud uskujate grupist. Selline pealesurutud arvamusavaldus mõjub kuidagi ebakompetentselt, eriti kui arvestada asjaolu, et ajakirjanik ise pole toitumisspetsialist.

Testija kommentaaris on kasutatud palju „mina“ vormi, mis viitab subjektiivse kogemuse edasi andmisele, ega suru lugejatele midagi peale. Kommentaari lõpus on aga tekst muutunud impersonaalseks, kus tegija pole enam selge. Kasutatud on otsest pöördumist lugeja poole, kus on kasutatud ka käskivat kõneviisi – „asenda“. Selline pöördumine viitab taas võimupositsioonide kindlaks määramisele – kõneleja muutub spetsialistiks, kes ütleb mida ja kuidas teha.

### **Teksti üleseitus**

Tekst koosneb kolmest osast – ajakirjanduslikupoolne sissejuhatus, näidismenüü ja kahe inimese arvamuskirjutis antud dieedist. Huvitav fakt siinkohal on see, et dieedi kohta on arvamust palutud avaldada kahel naisel, kusjuures ka ajakirjanik ise on naine, mis jätab mulje, et antud dieet on eelkõige mõeldud ikkagi naistele. Sellele viitab ka treeneri kommentaaris esinev fraas: „...mis on enamiku treenivate naiste eesmärk“.

Lugu on üles ehitatud ühele faktile . hinnatud toitumisspetsialist on loonud uue banaanidieedi, mis tagab kena figuuri ja hea tuju. Välja on toodud erinevad positiivsed küljed antud dieedi puhul. Huvitav on aga see, et negatiivseid külgi pole mainitud, jääb mulje nagu neid polekski või on tahetud neid varjata. Näiteks asjaolu, et kas pidev banaanisöömine ei tekita üksluisust. Ühtegi negatiivset külge ei too välja ka katsealused. See tekitab natuke umbusaldust.

## **9.3 MORAALNE DISKURSUS**

### **1. Kaalusõltuvus (Anne juuni 2003)**

#### **Sõnavara**

Antud artikli keelekasutus on väga emotsionaalne. See ilmneb nii sõnavaras, keelekasutuses kui ka teksti ülesehituses. Selle tendentsi põhjuseks võib pidada asjaolu, et tegemist on ajakirjandusliku eksperimendiga, kus ajakirjanik on kirja pannud oma mõtted ja tunded, mis teda valdasid kahe nädala jooksul kaalujälgijate rühma liikmena.

Sellise mitteformaalse sõnavara kasutamine lisabki tekstile emotsionaalsust, mis haarab lugeja endasse ja tekitab teatud mõttes äratundmisrõõmu. Näidetena võiks siinkohal tuua sellised fraasid nagu „...*kukun peaaegu toolilt*”, „*Topin suurest vihast põsed kommi täis ja pistan pea padja alla*”, „...*glasuurkohuke si vaatan lausa kui surmavaenlasi*”.

Kogu teksti vältel on kaalujälgimist kujutatud kui nõõrimööda käimist, kus kõrvalekaldumine võib kaasa tuua ebameeldivaid tagajärgi. Kõrvalekallet antud programmi toidutekirjutustest on taaskord nimetatud sõnaga „*libastuma*”, mis seostub patuga ning omab religiooset alatoonit. Patule järgneb piibli järgi ka enamasti karistus ehk antud juhul siis kehakaalu suurenemine: „...*halastamatu näit fikseerib 800grammise kaalukasvu*.”

Samuti väärrib äramärkimist selline sõna nagu „*premeerisin*”, mis assotsieerub tasuga – kui sa oled hea ja tubli, siis sa saad selle eest ka tasu, antud juhul siis süüa midagi muidu keelatud.

Söömist, antud juhul siis tervislikku toitumist, on kujutatud kui pidevat võitlust iseendaga, mida on iseloomustatud sõnadega „*ahastus*”, „*proovikivi*”, „*enese piinamine*”. Antud väljendid on selgelt religioosse alatooniga ning omavad ekspressiivset väärtust. Sellist võtet on kasutatud arvatavasti negatiivsete kogemuste ja emotsioonide paremaks edasi andmiseks.

Samuti on antud tekstis välja toodud ka „inimliku nõrkuse” aspekt, mida võib taaskord tõlgendada pöördvõrdelise seosega saleduse ja nõrkuse vahel – sale inimene on tugeva iseloomuga, paksuke omab aga nõrka karakterit. Selline vastandamine on väga omane moraalsele diskursusele

Söömist konstrueeritakse antud tekstis ka läbi hedonistliku prisma viidates naudingule, mida inimesed süües saavad. Seda väidet tõestavad sellised fraasid nagu: „*süüa on nii mõnus*” või siis „...*söömine on nauding*”. Seda võib antud kontekstis tõlgendada ka kui

ühthe ülekaalu põhjustest. Kaalujälgijate programmi järgi toitudes jääb aga suur osa sellisest naudingust saamata, kuna inimene peab end pidevalt piirama ja kontrollima, et ta ei sööks keelatud toite või et ta ei sööks liiga palju.

Eksperimendist jääb mulje, et kaalujälgijate plaani järgi toitumine on väga raske, sest terve eksperimendi käigus suutis katsejänes etteantud punktisummasse mahtuda vaid ühel korral. Jääb mulje, et süüa võib ainult puu- ja juurvilju, sest teisiti lihtsalt pole võimalik etteantud piiridesse mahtuda. („...eelmine nädal olin peamiselt rohelise toidu peal”). See aga tundub suuremale hulgale inimestest nälgimisena.

Selline toitumisstrateegia, kus pidevalt peab jälgima, mida endale suhu pista, võib kergesti tekitada stressi. Heaks näiteks on siinkohal fraas „...toidukoguseid üles märkides tuleb ahastus peale.” Näib, et selline pidev punktide lugemine võib saada kinnisideeks.

Nagu programmis osalenud tihti on öelnud, ei tohi selleks, et kaal säiliks, enam vanade toitumisharjumuste juurde tagasi pöörduda. See aga tähendaks, et inimesed, kes tahavad olla saledad, peavad terve elu lugema ainult punkte ja loobuma paljudest lemmiktoitudest. Seega võib öelda, et inimene, kes tahab olla sale, peab olema väga tahtejõuline ja tugev, et vastata ühiskonnas seatud ilunormile – olla sale. Nimelt võib fraasi „...sale keha on ilunorm” leida ka siinsest tekstist.

Antud kontekstis on arusaadav, et mõningaid toite on kujutatud negatiivsetena nagu näiteks grillvorstid, šokolaad, šnitsel, kohukesed. See viitab sellele, et nimetatud toidud ei kuulu tervislike toitade nimistusse. Ebatervisliku toidu metafoorina on kasutatud ka väljendit „kaloripomm”, mis seostub inimestel põhiliselt toiduga, mis teeb paksuks.



## Grammatika

Antud loos on tegija selge – ajakirjanik, kes viib läbi eksperimenti, elades kaks nädalat kaalujälgijana. Sõna saavad ka teised samasse gruppi kuuluvad inimesed ehk siis samuti kaalujälgijad, kelle emotsioone ja sõnu püüab ajakirjanik loos edasi anda.

Erinevate retooriliste küsimuste ja igapäevase mitteformaalse sõnavaraga on püütud võimalikult hästi edasi anda neid emotsioone ja tundeid, mis niinimetatud katsejärest eksperimenti käigus valdasid. Lugeja paelumiseks on situatsioone ka väga täpselt kirjeldatud, mis samuti aitab lugejat kaasa haarata. (*„Enne uinumist punkte kokku lüües tunnen, et lähen täitsa närvi. 23 punkti lubatud 18 asemel!”*)

Kuigi loo peategelane ei suutnud kahe nädala jooksul režiimist kinni pidada, võttis ta kahe nädalaga kaalust alla ühe kilo. Huvitav oli aga see, et rühmajuht ei osanud sellisele asjade käigule mingit seletust anda. See jätab mulje, et järelikult oleneb kaalust allavõtmise protsess paljugi ka inimesest endast ning on väga individuaalne. Kaalujälgijate rühmas aga rakendatakse väljatöötatud meetodit kõigi peal ning võib-olla seepärast polegi paljud suutnud saavutada püsivat tulemust. Nimelt väidavad mitmed rühmaliikmed, et osalevad programmis juba mitmendat korda, sest kilod kipuvad ajapikku ikkagi tagasi tulema. Samas möönavad nad, et kaalujälgimine õpetab tervislikult toituma. Kogu loo vältel aga jääbki segaseks, milline see tervislik toit siis on. Kas tõesti ainult puu- ja juurviljad? Kaalujälgimisele on taolise konstruktsiooniga antud pigem negatiivne varjund, sest lugejas ei tekita erilist usaldusväärset rühmajuht, kes ei oska katealuse kaalulangust vaatamata režiimist mitte kinnipidamisele seletada.

Kogu lugu on kirjutatud läbi kerge huumoriprisma. Näiteks selline lause: *„Ükspäev viskasin seeliku uksele rippuma, heitsin voodisse pikali ja mõtlesin endamisi, kas nii suur näebki välja ühe naisterahva „seelikuke”:*” Põhjus võib peituda ka selles, et tegelikult on eksperimenti läbiviiv ajakirjanik ise väga sale (kaalub 49 kg) ning ta pole kaaluprobleemiga eriti kokku puutunud. Samas tekib küsimus, et miks on toimetus

saatnud sellist eksperimenti läbi viima endi seast ehk kõige kõhnema ajakirjaniku? Põhjuseid võib olla kaks: esiteks on kaaluteema naistele väga isiklik ja hell teema, eriti kui juhtub olema ka mõni üleliigne kilo. Seega on kindlasti raske seda veel avalikkusele presenteerida. Teine põhjus võib peituda ka eesmärgis tuua lugejani võimalikult terviklik pilt – tuua lugejateni ülekaalulisi valdavalt emotsioonid ja mõtted (on ju enamik rühma liikmeid ikkagi natuke pontsakamad) kaalujälgijate rühmast ning ka pilt saleda inimese mõtetest ja tunnetest, mida rühmas käimine temas tekitab. Teksti lugedes on ka näha, et ülekaaluliste ja saledate maailmad on suhteliselt erinevad – muretsetakse erinevate probleemide pärast, kuna rühmas käimise eesmärgid on ikkagi erinevad.

### **Teksti ülesehitus**

Kaalujälgijate rühmad ja nende punktisüsteem on üha rohkem populaarsust võitmas, kuid paljud inimesed kas ei julge või häbenevad rühma astuda. Antud lugu annab lugejatel paremini aru saada, mis sellises rühmas toimub ja kuidas nii palju kõlapinda leidnud toitumissüsteem välja näeb ja toimib.

Kogu tekst on üles ehitatud eksperimentidele, teada saamaks, kes on need inimesed kes kaalujälgijate rühmas käivad, mida seal arutatakse, milliseid nõuandeid jagatakse ja kui raske on etteantud toitumisprogrammi järgida. Samad küsimused esitas ka eksperimentis osalev ajakirjanik kirjutise alguses ja just nendele küsimustele lootis ta ka vastused leida.

Kirjutis on kirjutatud teatud mõttes päeviku vormis, kus on kirja pandud, küll mitte iga päeva kohta, toidud mida söödi, emotsioonid ja tunded, mis katsealust valdasid ning mõtted, mis tekkisid.

Kuigi ajakirjaniku arvamused antud tekstis on puhtalt subjektiivsed, tekitab see lugejates siiski usaldust, sest inimene, kes räägib, on kõik ise järgi proovinud.

## 2. Murumunast Pöial-Liisiks (TervisPluss oktoober 2003)

### Sõnavara

Antud artiklis vastandatakse saledust ja ülekaalulisust. Kordagi pole kasutatud sõnu „kõhn” ja „paks” vaid just sale ja ülekaaluline.

Huvitavateks metafoorideks on murumuna ja Pöial-Liisi – esimene kehtib siis paksu inimese kohta, teise all on aga mõeldud lühikest saledat inimest.

Sõna „kaalujälgija” tähistab antud tekstis samuti kuuluvust teatud gruppi – inimesed, kes teistest rohkem pööravad tähelepanu oma toidu tervislikkusele.

Tekstis kerkib esile ka selline väljend nagu „valed toitumisharjumused”, kuid taaskord pole lahti seletatud, millised need on. Ainuke vihje peitub sellises fraasis nagu *„Minule on köögiviljad tegelikult alati maitsenud, ainult ma ei viitsinud neid hakkida ja riivida – palju lihtsam on visata sardell vette ja see siis ketšupiga üle valada.”* Nagu paljudes teisteski eelpool toodud tekstides viidatakse köögi- ja juurviljade tervislikkusele ning tahes tahtmata jääb mulje, et need ongi ainukesed tervislikud toiduained, kuna ühelegi teisele kasulikule toidule viited puuduvad.

Samuti võib antud loos leida samastamise sale võrdub ilus näol. (*„Kes siis ei tahaks, et tal oleks ilus naine”*.)

Sõnale „trenn” on antud kontekstis antud suhteliselt negatiivne varjund (*„Käisin kaks korda nädalas jõusaalis ja tõstsin hirmsaid raskusi. Läksin veel palju paksemaks”*). Selline vastuolu tekitab segadust, sest üldlevinud arvamuse järgi, peaks treenimine pigem salenemisele kaasa aitama. Segadust tekitab ka sõna „palju” – kui palju on palju?

Ülesõnastamise selgeks näiteks võib tuua järgmise lause: *„Olgugi loomingulise töö tegija, pole Kaia kunagi eriline alkoholitarbija ega magusasõber olnud”*. Jätab mulje nagu kõik inimesed, kes tegelevad vaimse tööga on joodikud ja paksud.

Sõnavara on mitteformaalne, palju leidub igapäevakõnele omast sõnakasutust. See on ka normaalne, kuna palju on kasutatud otsekõnet, kus loo peakangelanna oma mõtteid ja tundeid väljendab, luues sedasi lugejatega paremat sidet.

## **Grammatika**

Antud teksti puhul paistab silma emotsionaalsus, sest tegemist on looga, kus üks kaalujälgija räägib oma loo saleduseni jõudmisest. Seega on tegija määratletud ning lugejas äratav see usaldusväärsust.

Fraas „Pöial-Liisid peavad olema saledad ja ilusad!” loob teatud mõttes kindlad võimupositsioonid antud loos – loo peakangelanna võtab õiguse rääkida mitte ainult enda, vaid kõigi eest, väljendades sealjuures oma subjektiivset arvamust. Samuti fraas – „*tema eeskuju on kallutanud nii mõnegi teisenaise kaalujälgimise kasuks otsustama*” – jätab mulje nagu see oleks ainuõige võimalus elada ning tema, kes on kõik selle läbi teinud, asuks nagu mingil kõrgemal positsioonil. Palju on ka sellist näpuga viibutavat tooni nagu „peab tegema” ja „ei tohi” jne. („*Aga peab harjutama – alguses peab ennast sundima jooma kaheksa klaasi vett päevas.*”)

Tekstis on kasutatud ka hulgaliselt liialdusi, mis annavad efektselt edasi teatud emotsionaalsust ning rõhutavad eelnevalt väljendatud mõtteid. („*...mitte midagi ei jaksanud enam teha, ainult hingeldasin*”, „*Mul ei olnud kaalus mahavõtmisega ainsatki positiivset kogemust.*”)

## **9.4 BIOMEDITSIINILINE DISKURSUS**

### **1. Terveks toorest toidust (Anne august 2004)**

#### **Sõnavara**

Tekstis on dieeti, antud juhul siis toortaimedieeti, kujutatud positiivsena, eelkõige just seepärast, et see aitab loo peakangelastel vabaneda allergiast.

Tekstis on ka kaks olulist vastandamist – poetoit versus looduses leiduv ja mahedalt kasvatatud puu-ja juurviljad ning toortoidu vastandamine keedetud toidule.

Poetoitu on kujutatud vitamiinivaesena ja ebatervislikuna. Põhjus on eelkõige selles, et need on kasvatatud väetistega. Huvitav on ka väetisega kasvatatud toidu võrdlus atleetvõimlejaga: „...väetisega kasvatatud toit on nagu atleetvõimlejad. Nad paistavad välisel vaatalusel tänu punnis lihastele ülitugevad, kuid tegelikult puudub sellistes ilulihastes tugeva mehe ramm”. Siinkohal on vihjatud eelkõige sellele, et meie poodides leiduvad puu-ja juurviljad näevad alati välja hästi suured ja isuäratavad, kuid tegelikult on neis vähe vitamiine ja toitaineid, mida inimesed sealt tegelikult otsivad ning mis puu-ja juurviljad nii tervislikuks teevad. Siinkohal võib paralleelile tuua A. Giddensiga (1991), kes viitas just sellele, et kui inimesed oma toitu ise ei kasvata, ei tea nad praktiliselt kunagi, mida nad endale suhu pistavad.

Toortoidu ja keedetud toidu vastandamises on eelkõige rõhutatud faktile, et kuumutamisel taime „ravitoime hävineb” ja „toiteväärtus kahaneb”. Samuti on viidatud sellele, et lastele keedetud juurikad eriti ei maitse. Viimasele faktile annab kinnitust lapse reageering hautatud porgandipealsetele: „Öök, haiseb!”. Seega on keedetud toidu negatiivse kujutamisega konstrueeritud toortoitu ahvatleva ja tervislikuna.

Kogu loo vältel seostatakse toortaimetoitu haiguste ennetamise ja ravimisega, mis on väga omane just biomeditsiinilisele diskursusele. („...pole kordagi palavikku jäänud” ja „...sobib erinevate haiguste puhul”) Kuna tänapäeva ühiskonnas on tervis muutunud inimestele väga oluliseks, siis on sellistel argumentidel väga suur jõud inimesi mõjutada.

Sõnad „suhkur” ja „maiustused” on omandanud antud kontekstis negatiivse alatoon. Neid on kujutatud ebatervislike ja haigust tekitavate toiduainetena. Näidetena võiks tuua sellised fraasid nagu: „...*sai jäätisesöömisest nahalööbe*” või siis „*sagedasti haigete laste menüüst peaks puuduma suhkrut sisaldavad maiustused*”. Näidetena on ära toodud sellised toiduained nagu jogurt, kohupiim, moos, piimakissell ja saiake. Need on siis konkreetsed toiduained, mida antud kontekstis on nimetatud ebatervislikuks.

Toortaimetoidu sünonüümina on kasutatud sõna „*juurikadieet*”, mis assotsieerub pigem mullaste porgandite ja erinevate põllumaal leiduvate mitesöödavate juurikatega kui puu- ja juurviljadega.

Toortaimetoidu metafoorina on kasutatud väljendit „*värske kraam*”, mis assotsieerub sõnadega „hea” ja „tervislik” ning puu- ja juurviljadega, mis on ise kasvatatud ja otse oma aiast või põllult võetud.

Iha süüa midagi, mis ei kuulu toortaimedieedi menüüsse, ehk siis teisiti öeldes ka ebatervislikku toitu, on kirjeldatud sõnaga „*kiusatus*”. Selline sõnavalik viitab asjaolule, et kuigi süüakse head ja tervislikku toitu võib inimesel ka kergesti tekkida soov süüa midagi muud peale juurikate. See on igapäevaelus tavaline ja igale inimesele tuttav nähtus. Kui midagi konkreetselt on keelatud, on ahvatlus suurem. Toidu puhul on see veel eriti raske, sest tavaliselt on just ebatervislikud toidud nagu näiteks maiustused väga maitsvad ning soov sellest maitseelamusest saadavat naudingut korduvalt kogeda, on alati olemas – kinni meie mõtetes.

Fraasis „*süüa võis lõputult*” äratav tähelepanu sõna „lõputult”, mis kuidagi ei taha sobida toitumisteesse, kus pidevalt on märksõnaks hoopis „piirangud”. Tekib küsimus kas tõesti on olemas sellised toidud, mida võib süüa nii palju kui hing ihaldab? Toortaimedieedi puhul söödavate juur- ja puuviljatoitudega see aga nii ongi, iseküsimus

on loomulikult see, kas inimene suudab neid toite piisavalt nautida, et neid piiramatus koguses tarbida.

## **Grammatika**

Antud tekstis räägib ajakirjanik ja kolme lapse ema kogu oma pere eest. Segaseks jääb aga asjaolu, kas perre kuulus ka meespool ja kuidas tema antud toortoidudieeti suhtus. Tihti on mainitud laste tegemisi ja ka pereema enda ettevõtmisi, kuid pereisa pole kordagi mainitud.

Loos on ka lõik, kus loo kirjutaja ja ühtlasi ka siis loo üks peategelastest võtab sõna kui autoriteet, jättes mulje, et tema on see, kes teab mis lastele hea on, olgugi et tegemist on lihtsalt ajakirjaniku ja mitte arsti või toitumisspetsialistiga. Selle tõestuseks on eelkõige sellised fraasid nagu „*pange valiku ette*” ja „*peaks puuduma*”. Võimupositsioone määrab käskiv kõneviis (*pange*) ja modaalverb (*peaks*).

Huvitav on ka tekstist ilmnev vastuolu, kus terve teksti vältel võib aru saada, et peategelane ja ühtlasi ka loo kirjutaja määratleb end kui toortaimetoidulist, mis viitab teatud grupikuuluvusele. Loo lõpus aga eraldab ta end sellest grupist tituleerides toortaimetoitlasi kui „nemad” mitte „meie”. („...*toortaimetoitlased pole kuulnu*”, „...*ka nemad söövad*”)

Loo märksõnaks on taaskord emotsionaalsus, seda nii sõnavaras kui stiilis. Tihti on kasutatud argikeelele omaseid väljendeid nagu näiteks „*koukis*” või „*täispugitud*”, mis lisavad lausetele emotsionaalsust ja vähendavad teksti formaalsust.

## **Teksti ülesehitus**

Tekst on üles ehitatud ühele faktile – toortaimedieet on tervislik seetõttu, et aitab ravida ja ennetada haigusi. Loole lisab usaldusväarsust asjaolu, et autoriks on inimene, kes ise asja ära proovinud ning nüüd oma kogemusi teistega jagab. Samas tekitab küsimusi asjaolu,

kas ainult juurikatest saavad kasvavad lapsed ikka kõik normaalseks arenguks vajalikud ained kätte.

Kuna loo autor ei ole ei arst ega toitumisspetsialist, siis jääbki antud küsimus õhku rippuma, kuna ühelegi omaala asjatundjale pole sõna antud.

Loo käik on jutustusele üsna omane – lugu algab sellega, miks üldse sellisele dieedile jäädi, järgneb kirjeldus sellest, mida söödi ja milline oli teiste perekonnaliikmete reaktsioon ning lõpuks on välja toodud dieedi positiivsed küljed ning mõningad näpunäited algajatele.

## **2. Krõbedad krõpsud (Pere ja Kodu, mai 2002)**

### **Sõnavara**

Antud tekstis on tervislikku toitumist käsitletud eelkõige lapsevanema seisukohast – kuidas suunata ja õpetada lapsi tervislikult toituma. Seda peetakse vajalikuks just seetõttu, et teaduslikult on tõestatud, et „...noorena tekkinud toitumiseelistused kestavad suure tõenäosusega kogu elu”. Kontekstist nähtub, et tervislikud toitumisharjumused ei teki iseenesest, neid on vaja lastele „õpetada”. Samuti on oluline, et vanemad näitaksid ka ise positiivset eeskuju („...ema-isa ise söövad tervislikult”). On ju teada, et lapsed õpivad noores eas käitumismalle just oma vanematelt, seega on nende roll tervislike eluviiside juurutamisel oma lastele väga oluline.

Tervisliku toidu metafoorina on kasutatud väljendit „*head maitseharjumused*”. Selline sõnakasutus viitab sellele, et maitsemeeli on võimalik treenida ja suunata – kui juba noorest peast süüa ainult tervislikku toitu, siis hakkab inimene ka hindama selle maitset ning hoopis ebatervislike toitade maitse võib nende jaoks olla võõrastav. Ebatervisliku toidu metafooriks on antud tekstis sõna „*rämpstoit*”. Selline väljend tekitab juba iseenesest negatiivseid emotsioone seostudes prügiga (prügi=rämp).



Tekstis on kasutatud väljendit „*valed toitumisharjumused*” - tekib küsimus millised on valed ja millised õiged toitumisharjumused ning kes seda määrab? Loomulikult on mõisteta, et valede toitumisharjumuste all mõeldakse ebatervisliku toidu söömist, kuid taaskord pole toodud ära kindlaid standardeid selle kohta, mis on tervislik ja mis mitte.

Antud kontekstis on negatiivse varjundi omandanud sellised toiduained nagu krõpsud, maiustused, karastusjoogid, friikartulid, sool ja rasv. Headeks ja tervislikeks on tituleeritud piim, kohupiim, mahlad, puu- ja juurviljad ning rosinad. Rasva ja soola on antud kontekstis konstrueeritud kui inimeste suurimaid vaenlasi. Esiteks sellepärast, et „...*need teevad paksuks*” ja teiseks seepärast, et nende liigtarbimine võib viia tõsiste tervisehädaeni. Selline lähenemine on väga iseloomulik just biomeditsiinilisele diskursusele, kus eeldatakse, et valesid toite tarbides jääb inimene haigeks. Ära on toodud ka konkreetsed tervisehädad, mis tekivad soola ja rasva liigsest tarbimisest - neerud on koormatud, vererõhk kõrge, kaltsiumipuudus.

Huvitavaks väljendiks antud loos on sõna „*krõpsukultuur*”, mis viitab sellele, et krõpsusöömine on muutunud väga populaarseks suure hulga inimeste seas. Just seetõttu on krõpsude söömist võrreldud ka sõltuvusega, mida kinnitab järgmine fraas: „...*krõpsudest võõrutades*”. Võõrutamine seostub inimestel peamiselt ikka narkomaania ja alkoholismiga, mis on rasked sõltuvushaigused. Kui lihtsast krõpsude söömisest on saanud juba krõpsukultuur, siis võib pidada ka seda omamoodi sõltuvuseks, mida põhjustab nimetatud toidust saadav maitseelamus ja nauding („*rasv on keele peal maitsev*”).

Ebatervislikust toidust kõneldes on antud tekstis kasutatud väga sõjakat sõnavara, seda on kujutatud nagu vaenlast, kelle vastu peab sõdima: „*välja tõrjuda*”, „*võitlus*” ja „*vastikustunne*”. Selline sõnavarakasutus on ehk tingitud asjaolust, et kuna artiklis saavad sõna lapsevanemad, kellede jaoks nende võsukeste tervis ja heaolu on kõige tähtsamad, on nad valmis võitlema kõige vastu, mis võiks nende järeltulijaid ohustada.

## **Grammatika**

Loos on sõna saanud kaks lapsevanemat – ema ja isa (erinevad pered), psühholoog ja ülikooli teadur. Kõik on võtnud endale õiguse rääkida teiste eest – nii laste kui lastevanemate eest – väljendub selliste sõnade rohkuses nagu „peab“, „tuleb“. Kuna jutt käib laste toitumisharjumustes, siis on võimuspositsioonid antud tekstis selgelt paika pandud – lapsevanemad on kindlad autoriteedid – nemad teavad mis lastele hea on. Laused on enamasti jutustavad, vahele on pikitud ka mõningaid loo peategelaste kommnetaare. Emotsionaalsuse asemel on rõhutat pigem faktidele ja olukorra kirjeldamisele. Lapsevanemate sõnavõttudes esineb palju ka subjektiivset modaalsust – „ma arvan“. Kohati eraldavad sõna saanud lapsevanemad oma pere teistest peredest, mis väljendub stiilis meie versus nemad –“ *meie peres, meie kodus*“ .

Kõigist analüüsitavatest tekstidest on see ainuke tekst, kus sõna antakse mehele või üldse meessoost isikut (antud juhul siis „isa“) mainitakse. Seega on tervisliku toidu tarbijaks määratletud nii mehed kui naised ehk siis mõlemad sugupooled.

## **Teksti ülesehitus**

Tekst on üles ehitatud kahele küsimusele, millele üritatakse teksti vältel vastuseid leida. Kas lastele on võimalik õpetada häid toitumisharjumusi ja kuidas seda teha? Vastust antud küsimusele otsivad kaks lapsevanemat - ema ja isa, kes räägivad oma kogemustest, kuidas ja milliste meetoditega üritavad nemad oma lastes juurutada tervisliku toitumise harjumust.

Psühholoog räägib aga oma teadmiste põhjal antud küsimuse keerukusest ning annab nõu kuidas lapsevanemad võiksid oma lapsi paremini suunata. Võim ongi antud tekstis just kõnelejate käes, kes räägivad tihti ka teiste nimel ja eelkõige just nii enda kui teiste laste nimel.

## 10. JÄRELDUSED

### **Milline keelekasutus/sõnakasutus on iseloomulik tervisliku toidu konstrueerimisel?**

Tervislikku toitu konstrueeritakse läbi ebatervisliku toidu negatiivse kujutamise. Enamasti tuuakse välja ebatervislikud toidud ja toiduained, mida ei ole tervislik süüa.

Esteetiline diskursus – keha annab ise inimesele märku selles, mida ta vajab ja see mida ta vajab ongi tervislik. Ebatervislikku toitu iseloomustavad sõnad „rasv”, „suhkur”, „sool”, „säilitusained”.

Hedonistlik diskursus – tervislikku toitu on konstrueeritud selliste sõnadega nagu „maitsev”, „tervislik”, „kiiresti valmistatav”, „kergesti seeditav”, „lahja”, „vitamiinid”, „mineraalained”, „kiudained”, „puuviljad”

Moraalne diskursus – tervislikku toitu iseloomustava sellised sõnad nagu „puuviljad”, „juurviljad”, „roheline toit”, „punktid” Samas kui tervislikku toitumist on konstrueeritud selliste sõnadega nagu „ahastus”, „proovikivi”, „enesepiinamine”

Biomeditsiiniline diskursus – tervislikkust iseloomustatakse sõnadega „toortaimedieet”, „toortoit”, „puuviljad”, „juurviljad”, „looduses leiduv”, „mahedalt kasvatatud”, „ravitoime”, „toiteväärtus”, „juurikadieet”, „värske kraam”, „head maitseharjumused”,

### **Väärtused**

Tervist väärtustatakse kõigis diskursustes peale moraalse. Saledust ja ilu omakorda väärtustatakse kõigis diskursustes peale biomeditsiinilise diskursuse. See on ka üsna ootuspärane tulemus, kuna biomeditsiinilises diskursuses on definitsiooni järgi pearõhk just tervisel – ebatervislik toit teeb haigeks. Huvitavaks tulemuseks võib pidada fakti, et

fraasi „saledus kui ilunorm” võis leida kaheksast tekstist lausa kolmes – mõlemas esteetilise diskursuse tekstis ja ühes moraalse diskursuse tekstis.

Ka tahtejõulisus ja distsiplineeritus kui väärtused leidsid kajastamist kolme diskursuse raames – esteetiline, moraalne ja biomeditsiiniline. See, et ainukeseks erandiks oli siinkohal hedonistlik diskursus on mõistetav eelkõige põhjusel, et viimases on oluline naudingu aspekt, mida võib pidada pigem nõrkuseks. Samal ajal aga esteetilises, moraalses ja biomeditsiinilises diskursuses taunitakse nõrkust, konstrueerides seda sõnadega „libastuma” ja „ kiusatus”, seejuures sõna „libastuma” on nõrkuse konstrueerimisel kasutatud kahel korral.

Perekonda on väärtustatud kahes diskursuses – esteetilises ja biomeditsiinilises.

Esteetilises diskursuses väärtustati veel seksikust ning individuaalsust, biomeditsiinilises diskursuses võimalust süüa „puhast” toitu.

### **Tarbija identiteedid**

Esteetiline diskursus – tarbijat konstrueeritakse kui noort naist, kelle jaoks on oluline vastata ühiskonnas valitsevale ilunormile olla sale. Selline ühiskondlikule survele allumine on sellise tarbija puhul tingitud ebakindlusest ning hirmust jääda tõrjutuks. Tarbijat iseloomustab antud diskursuse raames ka nõrkus – pideva enesepiiramise tulemusena tekib nõrkushetki, kus inimene sööb midagi keelatud ning tunneb hiljem sellepärast süümepiinu. Ilusa keha nimel ollakse valmis pidama ka dieeti.

Hedonistlik diskursus – tarbijat konstrueeritakse kui kaasaegset kiire eluviisiga naist, kelle jaoks on oluline, et söök oleks tervislik ja maitsev. Sellise tarbija jaoks on oluline omada ka ilusat figuuri ning ta on valmis ka selle nimel dieeti pidama. Kuid ka siinkohal on oluline see, et dieettoidud oleksid tervislikud ja maitavad.

Moraalne diskursus – tarbijat on konstrueeritud kui tugeva iseloomuga ja tahtejõulist naist, kelle jaoks on oluline olla ilus ja sale. Samas on tal ka nõrkushetki, kus ahvatlus saab temast võitu. Sellise tarbija puhul on oluline kogemus – ta on olnud ülekaaluline ning teab sellega kaasnevaid sotsiaalseid ja psühholoogilisi probleeme. Just selliste probleemide tõttu on tema jaoks oluline vabaneda liigsetest kilodest ja vastata ühiskonna ilunormile.

Biomeditsiiniline diskursus – tarbijat on konstrueeritud kui väga tahtejõulist inimest, kes tahab süüa õiget ja head toitu. Sellise tarbija jaoks on oluline olla terve ja tunda end hästi. Tarbijateks võivad olla nii noored kui vanad, nii mehed kui naised.

### **Kes räägib?**

Inimesed, kes artiklites sõna saavad ning tervislikkust ja erinevat tüüpi tarbijaid konstrueerivad jagunevad kahte rühma:

1. Spetsialistid – toitumisteadlased ja psühholoogid
2. Inimesed, kes on toitumisteenusega lähedalt kokku puutunud – kaalujälgijad, inimesed, kes on ise proovinud erinevaid dieete, lapsevanemad

Seega olulisi erinevusi erinevate diskursuste raames antud küsimuses välja tuua ei saa. Samuti on kõigile diskursusele omane asjaolu, et loo peategelased võtavad tihti endale õiguse rääkida teiste eest ning suruda peale oma arvamust (kasutatakse väljendeid „peaks tegema”, „ei tohiks”)

## 11. DISKUSSIOON

Toitumisteema on viimasel ajal ajakirjanduses üha enam populaarsust kogunud. Antud teema käsitlused jagunevad peamiselt kaheks: ühelt poolt on toitu vaadatud tervislikkuse aspektist, teiselt poolt ilu aspektist. Samas võib minu töö tulemuste põhjal väita, et mitmetes tekstides on kasutatud ka kombineeritud varianti – ühendada meeldiv kasulikuga. Nimelt on tervisliku toitumise lisaväärtusena välja toodud võimalus saavutada ilus ja sale figuur.

Nagu juba oma töö alguses mainisin, puudub tervislikul toidul kindel definitsioon. Ka minu töö tulemused näitavad, et peale selliste sõnade nagu puu- ja juurviljad, mida käsitletakse kõigis tekstides tervislikena, ei ole ühtegi ühist joont erinevate tekstide vahel võimalik välja tuua. Pigem paistavad tekstid silma sellega, et tervislikku toitu konstrueeritakse läbi ebatervislike toitude negatiivse kujutamise. Näiteks viidatakse rasva, soola ja suhkru ebatervislikkusele. Siinkohal on aga oluline asjaolu, et antud toiduainete halb mõju tervisele, on juba üldiselt kõigile teada ja kindlasti ootavad inimesed pigem soovitusi ja informatsiooni selle kohta, millised erinevad toiduained veel võimaldavad tervislikult toituda.

Ilu aspekt on tervisliku toitumise juures väga oluline just eelkõige seepärast, et saledus on meie ühiskonnas saanud raudseks ilunormiks. Seega on tervisliku toitumise puhul olulised just eelkõige sotsiaalsed ja psühholoogilised aspektid, millele viitavad ka Uus-Meremaa psühholoogid Madden ja Chamberlain. Selleks, et olla edukas kaasaegses ühiskonnas peab olema ilus ja sale (Madden ja Chamberlain, 2004). Samas peegeldab aga hea välimus ka teatud mõttes seda, et inimene on terve.

Toitumise juures on oluline naudingu aspekt, mida erinevad maitsvad toidud inimestele pakuvad. Sageli on aga nii, et just väga head ja maitsvad asjad, on toitumisteadlaste poolt

kategoriseeritud ebatervislike toitude hulka. Seega elavad inimesed, kes soovivad tervislikult toituda pideva kiusatusega. Järelkult peavad tervisliku toidu tarbijad olema eelkõige tahtejõulised ja distsiplineeritud isiksused. Oluline on siinkohal ära märkida, et kuigi inimeste jaoks on oluline süüa võimalikult tervislikku toitu, peetakse seda siiski üsna rakseks katsumuseks ning selline elustiil nõuab suurt pingutust ja eelkõige harjumist.

Üldiselt võib öelda, et see kuidas ajakirjanduslikud tekstid konstrueerivad tervisliku toidu mõistet, ühtib paljusi tarbijapoolsete ideedega tervislikust toidust (vt peatükk 2.2) – tervislik toit on süüa eelkõige väherasvast naturaalselt ilma väetisteta kasvatatud toitu, et saavutada hea figuur ja olla terve.

Minu töö analüüsitulemustesse tuleb aga suhtuda ka teatud kriitikaga, sest üle poolte analüüsitavatest tekstidest, nimelt viies neist, võib leida teatud viiteid varjatud reklaamile. Minu poolt analüüsitud neli diskurust võib paigutada ka ühte laiemasse diskursusesse – äridiskursusesse. Ajakirjadest vaatab vastu pilt, kus selleks, et äraelada on piir reklaammaterjali ja ajakirjandusliku materjali vahel justkui kustutatud. Üheks praktikas enimlevinud sellelaadseks lahenduseks on süsteem, kus ajakirjad lubavad reklaamiandjatele kirjutada pikemaid ajakirjanduslikke lugusid nende etteantud teemadel, kui viimased ostavad väljaandes teatud hulga reklaampinda (Harro-Loit, Saks, 2005, tsiteerinud Lepp, 2005). Varjatud reklaami näol on minu viies tekstis kahel korral propageeritud kaalujälgijaid (Muru-Munast Pöial-Liisiks ja Kaalusõltuvus). Lisaks sellele veel OÜ Ökosahvrit (Terveks toorest toidust), Chiquita banaane (Soovid dieeti pidada? Võta banaan) ning erinevaid kiirpudruhelveste kaubamärke (Puder – kiire ja kasulik).

Kokkuvõttes võib öelda, et tervisliku toitumise teema ja eelkõige selle konstrueerimine ning tarbijapoolsed seosed ja ootused antud mõistega on väga huvitav uurimisteema, mida kindlasti oleks vaja veel põhjalikumalt uurida. Lisaks ajakirjanduslikele tekstidele tasuks kindlasti analüüsida ka ajakirjades ilmuvaid info- ja reklaamtekste, mis kindlasti mõjutavad üsna tugevalt tarbijate otsuseid tervisliku toidu valikul. Samuti oleks huvitav

uurida süvaintervjuudega, kuidas suhtuvad inimesed tervislikku toitumisse ning kuidas nad antud mõistet konstrueerivad.



## KOKKUVÕTE

Bakalaureusetöös uurisin kuidas representeeritakse tervislikku toitu nelja erineva diskursuse – moraalne, biomeditsiiniline, hedonistlik, esteetiline – raames kolmes erineva suunitlusega ajakirjas: elustiiliajakiri TervisPluss, naisteajakiri Anne ning pereajakiri Pere ja Kodu.

Töös üritasin leida vastuseid küsimustele, milline keelekasutus on omane tervisliku toidu representeerimisel, milliseid väärtusi ja identiteete püütakse tekstides edasi anda ja luua. Uuring põhinebki kaheksal ajakirjanduslikul tekstil, mis on ilmunud ajavahemikus aastatel 2002-2005 eelpool mainitud ajakirjades.

Töö ühe osana kasutasin 2005. aasta kevadsemestril koos Tiina Jurjevaga tehtud seminaritööd, kus uurisime kontentanalüüsi meetodil, millistes kontekstides representeeritakse tervislikku toitu kolmes eesti ajakirjas: Anne, Pere ja Kodu ning TervisPluss. Antud töö käigus töötasime välja ja kombineerisime kokku kuus diskursust (moraalne, teaduslik, biomeditsiiniline, esteetiline, hedonistlik, sportlik), millest neljale keskendungi oma bakalaureusetöös. Diskursuste väljatöötamise aluseks on võetud psühholoogide Helen Madden'i ja Kerry Chamberlaini poolt läbi viidud uuring, mis keskendub tervisliku toidu sõnumite uurimisele Uus-Meremaa naisteajakirjades.

Valitud tekste uurisin Fairlough'i kriitilise diskursusanalüüsi meetodil, kuna see võimaldab uurida teksti kui tervikut ja pöörata rohkem tähelepanu sisule ning sellega edasiantavatele väärtustele.

Uurimistööst selgus, et tervislikku toitu konstrueeritakse peamiselt läbi ebatervisliku toidu negatiivse kujutamise. Enamasti tuuakse välja ebatervislikud toidud ja toiduained, mida ei ole tervislik süüa, nagu näiteks rasv, sool ja suhkur.

Analüüsitud tekstides väärtustati enim tervist, saledust ja ilu. Huvitavaks tulemuseks võib siinkohal pidada fakti, et fraasi „*saledus kui ilunorm*” võis leida kaheksast tekstist lausa kolmes – mõlemas esteetilise diskursuse tekstis ja ühes moraalse diskursuse tekstis.

Ka tahtejõulisus ja distsiplineeritus kui väärtused leidsid kajastamist kolme diskursuse raames – esteetiline, moraalne ja biomeditsiiniline.

Tarbijatena on kõigis diskursustes, peale biomeditsiinilise, vaadeldud naisi kes tihtipeale alluvad ühiskondlikule survele olla ilus ja sale. Samas iseloomustab tervisliku toidu tarbijat ka inimlik nõrkus, mis viib tihtipeale libastumiseni, mille tulemusena süüakse midagi keelatut ja ebatervislikku kuid maitsvat.

Artiklites saavad sõna peamiselt spetsialistid ja inimesed, kes on toitumisteedega lähedalt kokku puutunud – kaalujälgijad, lapsevanemad, inimesed, kes on ise proovinud erinevaid dieete. Nemad on ka ühtlasi need, kes läbi oma sõnavõttude artiklites, aitavad konstrueerida tervisliku toidu mõistet.

Kokkuvõttes võib öelda, et läbiviidud uuring aitab natuke paremini mõista seda, kuidas ajakirjandus representeerib tervislikku toitu ja selle tarbijat, kuid antud teema põhjalikumaks uurimiseks oleks tarvis analüüsida ka tarbijate endi nägemust seoses antud mõistega läbi süvaintervjuude.

# **SUMMARY**

## **REPRESENTATION OF HEALTH FOOD IN MAGAZINES**

In my Bachelor thesis I analyzed representation of health food through four different discourses: moral, biomedical, hedonistic and esthetic, in three differently oriented magazines: lifestyle magazine TervisPluss, women's magazine Anne and family magazine Pere ja Kodu.

The objective is to define which use of language is common in representing health food, which values and identities the texts carry or create. Research is based on eight journalistic texts that have been published in magazines mentioned above during a period of three years from year 2002 to 2005.

A part of this thesis is based on a previous research from spring 2005 in cooperation with Tiina Jurjeva. This analyzed the contexts in which health food is represented in three Estonian magazines: Anne, Pere ja Kodu and TervisPluss. The research established six discourses (moral, scientific, biomedical, esthetic, hedonistic and sports discourse), four of which are the basis of this thesis. In defining those discourses authors drew from psychologists' Helen Madden and Kerry Chamberlain research on health food related texts in New-Zeeland's women's magazines.

The selected texts were analyzed using Fairlough's critical discourse analysis, since it enables to search the text thoroughly and focuses on the text content and the values it carries.

Research states that health food is mainly represented in opposition to food that is unhealthy. Most articles bring out the products and foods that are unhealthy, such as sugar, fat, salt.

Health, being fit and beauty are of highest value in the analyzed texts. Three of the eight texts analyzed stated fitness as a norm of beauty. This statement occurred in two esthetically discoursed texts and one morally discoursed text.

Two other important values that were emphasized in esthetical, moral and biomedical discourses were will and discipline.

Health food consumers in all discourses except biomedical are women who obey the society's norms of being fit and beautiful. Another characteristic of health food consumer is human weakness that leads to slips in diet in course of which people eat something forbidden – tasty but unhealthy.

The spokespeople in those articles are nutrition specialists and people who have been in close contact with food related issues – weight watchers, parents, people who have tried different diets. They are the people who through their statements help to define health food.

In conclusion this thesis gives an insight to the representation of health food and its consumers. A more thorough research acquires interviews with consumers to understand their point of views.

## KASUTATUD KIRJANDUS:

1. Ginman, M., Eriksson-Backa, K., Mustonen, M., Torkkola, S., Tuominen, K., Wikgren, M. (2003) *Health Communication and Knowledge Construction*. Health Informatics Journal, 13, 9, 301 – 313
2. Madden, H. & Chamberlain, K. (2004) *Nutritional Health Messages in Women's Magazines: A Conflicted Space for Women Readers*. Journal Health Psychology, 10, 9, 583 - 597.
3. Falk, L.W., Sobal, J., Bisogni, C.A., Connors, M., Devine, C.M. (2001) *Managing Healthy Eating: Definitions, Classifications, and Strategies*. Health Education & Behavior, 11, 28, 425 - 439.
4. Beck, U. (2005). Riskiühiskond. Teel uue modernsuse poole. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus
5. Sulkunen, P. (2004). Paper for ESA Sociology of Consumption group interim conference, Copenhagen 26-28 August 2004.
6. Kjaernes, U. (2004). Paper to be presented at the ESA workshop on the Sociology of Consumption, Copenhagen, August 26-28, 2004
7. Adam, B. (2000) *The risk society and beyond : critical issues for social theory*. London: Sage Publications
8. Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity : self and society in the late modern age*. Cambridge : Polity Press
9. Koik, A. Funktsionaalne toit – mis ja milleks?  
<http://www.inimene.ee/pages.php3/14,1834?login=3b02a573d7ff17e2c23018cbe829687c>  
märts, 2006.
10. Terviseportaal, Eestlaste head toitumisharjumused küsimärgi all  
<http://www.inimene.ee/pages.php3/01,80> märts, 2006
11. Morris, L.B (2005). Healthy Body Image. Prevention, 57, 6, 163-166

- 12.** Kuldvee, B. (2004) Teadmusloome organisatsioonis „Eesti Päevaleht 05.04
- 13.** Haigekassa tellitud uuring Elanikkonna teadlikkus tervislikust toidust (2005)
- 14.** Lamp, A (2005) Keha ja tarbijakultuur: kehakäsitlused noorte linnanaiste intervjuudes. Bakalaureusetöö
- 15.** Koik, A (2004) Ajakirjanduse roll tervise edendamisel Kodutohtri ja Tervis Plussi näitel Potentsiaal, tegelikkus, perspektiivid. Magistritöö
- 16.** [www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained märts 2006](http://www.ti.ttu.ee/toitumisest/toitained_märts_2006)
- 17.** Baudrillard, J. (1998) The Consumer Society . Myths and Structures. London: Sage Publication
- 18.** Kalmus, V (2004) Meedia ja kommunikatsiooni uurimismeetodid: tekstianalüüsi kompendium
- 19.** Lepp, A (2005) Reklaami- ja ajakirjandusliku diskursuse segunemine kommertstelevisioonis ja ajakirjades. Bakalaureusetöö

# LISAD

## LISA 1

### **Paks või peenike**

Tekst: Eva Mere

Eestis läbi viidud küsitluse kohaselt peavad 13–18aastased noored saleduse eelisteks atraktiivsust ja populaarsust. Kui saledusetaotlus muutub kinnisideeks, võivad sel olla aga kurvad tagajärjed.

Kõik teavad, et Ameerikat on tabanud paksuse laine. Miks? Põhjus on ebaõnnestunud dieedipidamises, ütleb psühholoog Eha Rüütel ja selgitab: "Kui sa oled ärevuses oma kaalu pärast ja püüad seda alandada, aga sa pole nii tugev, et toiduvalikut pidevalt jälgida, hakkad sa ühel hetkel sööma liiga palju. Kui oled kaalu kord käest lasknud, on seda raske uuesti kontrolli alla saada."

Rootsis on ülekaaluline iga neljas poiss ja viies tüdruk. On karta, et sama probleem jõuab varem või hiljem ka meile. On veel teinegi oht – anoreksia ja buliimia sagenemine. Seega oleme kahe tule vahel.

Pedagoogikaülikooli terviseuuringute laboris tehtud uuringu järgi on meie kooliõpilaste hulgas praegu ainult mõni protsent ülekaalulisi. Suurem jagu õpilasi on normaalse kaaluga ja koguni alakaalulised. Vaatamata sellele peavad noored, enamasti tüdrukud, end liiga paksuks ning isegi piitspeenikesed tahavad saada veelgi saledamaks.

#### **Saledus on kinnisidee**

Miks tahab sale veel kõhnemaks saada? Sest tema enesehinnang on paigast ära, ta on iseendaga rahulolematu, ütlevad psühholoogid. "Tüdrukud leiavad enda juures sadu asju, mida nad muuta tahaks – juuksed on liiga hõredad, nina liiga suur, jalad liiga lühikesed... Dieedipidamine tundub olevat rohi kõigi hädade vastu. Kui aga eesmärk on saavutatud, sätitakse unelmate kaal veelgi allapoole," räägib Eha Rüütel.

Rahulolematuse oma kehaga ja madal enesehinnang saab alguse lapseast. Kes on pontsakam, seda hakkavad teised narrima. Näpuga näitamine hakkab pihta üsna varakult – lastelt ei maksa eriti suurt delikaatsust oodata –, see aga jätab eluks ajaks sügava jälje. Noorte hulgas läbi viidud uuring näitas, et lapsepõlve negatiivne kogemus mõjutab neid siimaani. "Kaaluga ja oma keha pärast muretsuvad eelkõige need, keda lapsepõlves on välimuse pärast narritud," ütleb Eha Rüütel uuringu põhjal.

Vahel võib isegi heatahtlik kodune nõökimine panna aluse madalale

enesehinnangule. Kui selline laps ei saa noorukieas oma muredest kodus rääkida, võivadki üheks tagajärjeks olla söömishäired.

### **Rahulolematusest ülesõõmise, anoreksia ja buliimiani**

Saledus on saanud iseenesestmõistetavaks, justkui normiks. On hea, kui soovitud kaal püsib ilma piiranguteta, aga on rohkelt neid, kes peavad saleduse nimel kõvasti pingutama. Noorte hulgas on praegu väga palju dieedipidajaid. Mõnda aega suudab oma söömist jälgida igaüks, aga kui sa oled looduse poolt loodud tugevamaks, on raske kogu aeg võidelda. Pidevalt ei suuda end näljutada keegi ja selle asemele tulevad varsti söömishood.

"Söömine on vahend oma rahulolematuse leevendamiseks. Paraku toob see kaasa veel suurema rahulolematuse – oma kehakaalu suhtes. Kui liigsööja liigub vähe, varitsebki teda paksuse oht," ütleb Eha Rüütel. Söömine on nagu ükskõik milline sõltuvus: alkohoolik januneb alkoholi järele, ülesöömishäirega inimene toidu järele. Mida rohkem sööd, seda rohkem tahad.

"Kaaluga tegelemine näikse olevat kõigi probleemide lahendus. Kui ma ei saa muuta muud, siis oma söömist küll – kui tahan süüa, ei taha, ei söö. Mittesöömine võib aga ühel hetkel viia anoreksiani ja sealt edasi buliimiani. Tulevad söömise hood, mis lõpevad oksendamisega, seletab psühhiaater ja psühhoterapeut Piret Visnapuu.

"Anoreksiat ja buliimiat põhjustavad psühholoogilised probleemid, mis on alguse saanud kodust."

Kuna söömishäireid põhjustab enamasti madal enesehinnang, tulebki alustada sellest. Enesehinnangut saab parandada igal ajal, ütleb Piret Visnapuu. Kui laps ei ole koolis või klassis hinnatud, peaks leidma mõne ringi, kus talle meeldib. Kui veidi pontsakam laps saab näiteks tantsutrennis hästi hakkama, siis ta ei põe enam oma keha pärast.

Algkoolilapsed peaksid kindlasti käima mõnes ringis või trennis, sest erinevates kollektiivides on erinevad suhted.

"Eelpuberteetikute maailm on üsna karm. Kui laps on ainult ühes kollektiivis, oleneb kõik sellest, millisel positsioonil ta on. Kui enesehinnang millegipärast kukub, siis on ükskõik, kui sale ja kena laps talle peeglist vastu vaatab – enda meelest on ta ikka kole."

Täiskasvanute ülesanne on jälgida ka seda, millised on nooruki hovid. Tähtis on leida seltskond, kus kaal ei ole kõige tähtsam. See on raske, sest ei saa ju noort käekõrval ühte või teise ringi viia. Sellegipoolest peaks noor leidma üles oma tugevad küljed, et areneks tema individuaalsus. Siis mahub ta igasugusena teiste hulka, kogu maailm ei keerle enam kaalu ümber.

### **Ka suur laps vajab vanemaid**

"On veel üks oluline asi," ütleb Piret Visnapuu. "Juba algkoolis muutub laps küllaltki iseseisvaks, mistõttu vanemad hakkavad rohkem ringi liikuma. Nad arvavad, et laps on juba piisavalt suur ja



saab ise hakkama. Saab küll, aga isegi 13–15aastane vajab veel kodus olevaid vanemaid.”

Laps ei taha tulla tühja koju ja seal tundide viisi üksi olla. Tal on kõrini multikatest, seebikatest ja arvutist. Telekas ei asenda talle ema ega arvuti isa. Rotid, kassid, koerad – see on hea, aga see ei ole kõik, mida noor vajab. Kuna ta on jäänud üksi ja ei saa muuta seda, mida ta tegelikult tahaks, siis muudab ta seda, mida saab. Ta hakkab võitlema oma kaaluga.

“Kui me räägime rahulolematusest, siis mõõdukas rahulolematus pole halb. See paneb meid õiges suunas mõtlema: on vaja treenida, süüa korralikult jne. Aga kusagil on piir, millest edasi hakkab kaaluga tegelemine elu häirima,” räägib Eha Rüütel.

Tüdrukutel on kõhnumine päevakorral tavaliselt seni, kuni kestab enesenäitamise ja otsimise periood. Kehaga rahulolematuse probleemid vähenevad, kui tüdruk leiab oma poisi. Ta tunneb, et on midagi väärt, olgu siis kilo raskema või kergemana.